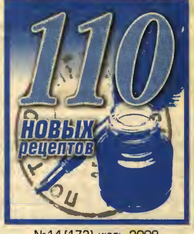
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№14 (173) июль 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Свои витамины лучше!

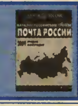
Дорогие друзья, у нас с вами есть все возможности, чтобы вопреки всевозможным кризисам и другим напастям поддерживать свое здоровье. Во-первых, наша газета помогает в этом, объединяя читателей даже из разных государств. За пять лет дружбы с «Лечебными письмами» я узнал много народных рецептов, которыми сейчас пользуюсь не только сам – делюсь с родными, соседями, друзьями. Но самый главный мой рецепт здоровья очень старый и простой. Это труд на своей земле на благо себе и близким. Земля у нас щедрая, как и нынешнее лето. У меня клубники уродилось столько, что всей родне по корзинке досталось. Я плоды своих трудов не продаю – моей военной пенсии на самое необходимое хватает. Считаю, что здоровье дороже денег, а все, что выращено своими руками – лучший витамин и для внучат, и для нас, стариков. Клубника у меня особого сорта, она не только вкусная, красивая, но и самая полезная. А в магазинах – заграничная, и никакого вкуса у нее нет. Абрикосы тоже поспевают. У меня пять деревьев, и все плодоносные. Не буду перечислять свои богатства, у нас на юге этим никого не удивишь. А вот курортники удивляются. Приезжают отдыхать бледные, замученные, а уезжают веселые. Люди выздоравливают на южных витаминах и будто оживают. Испокон веков земля наша была щедрой, а люди – работящими и добрыми. Вот вам и секрет здоровья! Передаю его всем читателям «Лечебных писем».

Кличков Ф.В., г. Ставрополь

ЦИТАТА

Лень – плохой помощник. Чтобы быть здоровым, надо очень хорошо потрудиться.

Кряжева Валентина Сергеевна, г. Новосибирск



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Хотя у многих из вас за плечами уже немалый жизненный опыт, все-таки большинство наших читателей в душе остаются молодыми. Потому что никто не сидит сложа руки, особенно сейчас, летом, и старается не падать духом, несмотря на болезни. Некоторые даже планируют дожить до 150 лет и считают такое вполне возможным, если только хорошо постараться. В рубрике «Хороший пример» мы напечатали письмо ветерана военной службы, подполковника в отставке Александра Васильевича Сутулова из г. Ижевска. Он рассказывает о долгожителях, о бывших фронтовиках, которые прошли через многие испытания, но даже в преклонном возрасте не потеряли интерес к жизни. И другие читатели делятся своим бесценным опытом. Одним помогает любимая работа, особенно на земле, на своем участке, других держит на плаву любовь родных и близких, поддержка друзей. Самое главное – чтобы у нас не угасали чувства, желания, интерес к жизни. А такое возможно, только если мы будем поддерживать друг друга. Поэтому давайте вместе стараться не запускать свои болячки и помнить о том, что все мы нужны друг другу. Писем сейчас приходит в редакцию меньше – лето ведь на дворе, но все-таки напишите нам, поделитесь своим опытом с друзьями. Очень ждем и ваших фотографий. А самое главное для нас – успеть за лето подлечиться и набраться сил. Иногда просто времени на это не хватает, а иногда бывает и лень. Хорошо сказала об этом наша читательница Валентина Сергеевна Кряжевая из г. Новосибирска. Ее словами мы и открываем наш сегодняшний номер: «Я поняла, что нельзя опускаться до лени. Очень хорошая позиция: проглотил таблетку – и лежи, не надо ничего делать. А ведь для того, чтобы быть здоровой, надо очень хорошо потрудиться!»

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **27 ИЮЛЯ**

Выражаю сердечную благодарность редакции за публикацию в газете моей просьбы о помощи. Я просил советов и рецептов для лечения моей жены Т.Д. Екимовой, перенесшей ишемический инсульт в конце 2007 года. Многие добрые люди откликнулись на нашу беду. Звонили, присылали письма с молитвами, рецептами. За это я очень благодарен читателям, особенно Никаноровой Н.И. из Москвы за молитвы о здравии, за рецепты и добрые пожелания. Также большое спасибо Серебряковой А.В. из г. Люберцы, Букареву Ю.В. и Комарову Т.И. из Санкт-Петербурга, Вашкевич О.А. из г. Минска, Князевой Р.И. из Оренбургской области, Лиссову Б.К. из г. Пскова, Лысенко Л.А. из г. Новочеркасска и всем остальным, кто писал, звонил и помогал нам. Дай Бог вам всем здоровья и удачи в жизни!

Теперь мечтаю приобрести хотя бы чайную ложечку семян лофанта анисового, о котором прочитал в нашей газете. Хочу его вырастить на своем огороде, чтобы укрепить здоровье моей женушки.

Очень надеюсь на «Лечебные письма», которые покупал постоянно, а на третий год пошел на почту, чтобы ее выписать. Спасибо вам за доброту и отзывчивость!

Адрес: Екимову Д.С., 344033, г. Ростов-на-Дону, ул. Кузнечная, 289. Тел. 223-89-40

«Лечебные письма» – такая нужная, полезная газета! Я очень благодарна уважаемой редакции за публикацию в № 7 моего письма о плохой работе надпочечников и лишнем весе. Не думала, что получу в ответ так много хороших, теплых писем. В каждом из них столько мудрости, сочувствия, полезных советов!

Конечно, я не в состоянии ответить всем, поэтому через газету хочу сказать огромное спасибо Букареву Ю.В., Флегентову В.В., Туманиной Т.П., Серохвостову И.Н., Соблиным, Нагину Г., Лессовой Н.Ф., Двиняниной Н.В., Слюсаревой У., Гордеевой Л.В., Гюпову М.И., Копановой Н.А., Вишняковой С.Н., Хорошевской С.Н., Маринкевич В. и многим другим.

Спасибо вам, добрые люди! Дай вам Бог счастья и здоровья за вашу поддержку, за добрые советы!

Адрес: Тепляковой С.Г., 618451, Пермский край, Усольский р-н, с. Романово, ул. 1 Мая, д. 18, кв. 2

Уважаемые читатели и редакция! Пишет вам постоянная читательница нашей газеты. Сама я уже прабабушка, жительница блокадного Ленинграда, а беспокоюсь о своем правнуке, которому скоро три года. Может быть, у него в организме чего-то не хватает, поэтому он и болеет. У него такие тоненькие ноготочки, как пленочки.

Я написала в «Лечебные письма», моя просьба «Помогите малышу» была напечатана, и на письмо откликнулись добрые люди. Это Новосадская С.И. из Санкт-Петербурга, Бурмудская Т.П. из Ленинградской обл., читатели из городов Курска и Чебоксар и другие. Извините, что не перечисляю всех – фамилий очень много. Даже пока я собиралась отправить это письмо, пришло огромное количество писем.

Огромное спасибо всем читателям нашей газеты за доброту. На душе стало светло и тепло от человеческого участия. Желаю вам здоровья и счастья.

Адрес: Ермаковой Марии Евгеньевне, 195276, Санкт-Петербург, пр. Просвещения, д. 68, корп. 2, кв. 15

Здравствуйте, все читатели и редакция «Лечебных писем»! Хочу поблагодарить вас за то, что опубликовали мое письмо с просьбой о помощи в лечении красного плоского лишая. Как много добрых людей откликнулось на мою беду!

Многим я ответила письмом, позвонила некоторым из тех, кто указал телефон, но написать и позвонить каждому нет возможности. Поэтому я хочу через нашу газету искренне поблагодарить всех, кто откликнулся с готовностью мне помочь. Это Людмила из Москвы – фамилию не знаю, но она самая первая позвонила мне. Это Загуменко Анна Никитична из с. Гришковское Краснодарского края – ваша мазь мне очень помогла! Также благодарю Албанову А. из г. Назрань, Шендрик Нину Яковлевну из г. Усть-Улимска и многих других хороших, добрых людей. Перечислить всех – не хватит и газеты.

Спасибо вам всем, мои дорогие! Хоть я и не всем ответила, но за всех вас молюсь Господу о здравии. Будьте здоровы и счастливы!

Адрес: Короткой Зое Ивановне, 249800, Калужская обл., п. Ферзиново, ул. Бычкова, 73

Что посеешь, то и пожнешь

Мне, городскому человеку, летом на даче все кажется чудом. Здесь я отдыхаю и душой, и телом. Стоит хоть немного побыть на природе и отдохнуть от повседневной суеты, как внутренний взгляд будто проясняется, и душа становится зрячей. Начинаешь понимать, откуда берутся все наши болезни и неприятности.

На даче я уже месяц, а за плечами – первый год на пенсии, один из самых трудных в моей жизни. Да и предыдущий был не лучше. Вообще, я не собиралась уходить с работы в 55 лет, но вот здоровье подвело. Как назло, начались проблемы с ЖКТ, пищеварительная система почему-то разладилась. Диагноз поставили длинный: колит, гастрит, панкреатит и т.д. Самочувствие в предпенсионный год резко ухудшилось. А сейчас смотрю вокруг, на эти березки, на наше лесное озеро, на облака над холмами и думаю: почему же я столько лет сюда не приезжала? Ведь здесь – полное блаженство. Вот месяц прошел – и желудочные приступы сами собой прекратились, и голова реже болит. Все-таки природа, и правда, исцеляет. Даже мысли в голове совсем другие.

Я теперь думаю, что в природе все намного проще устроено, чем у нас, у людей. Вот семечко попало в землю, и выросло из него только то, что заложено в его памяти. Из яблочного зернышка вырастет яблоня, из вишневой косточки – вишня. А люди часто думают, что из злых слов или мыслей, посеянных ими, может вырасти что-то доброе. Даже не столько слова важны, сколько именно мысли, эмоции. Вон, соседи по даче почти каждый день ругаются, даже посуду бьют, а к вечеру мирятся. Посмотришь на них – и радуешься: идут под ручку к озеру прогуляться перед сном. Нельзя держать обиды, без конца прокручивать в голове плохие мысли. С тех пор, как стала читательницей «Лечебных писем», я очень хорошо осознала, что многие наши болезни – именно из-за этого.

Знаете, вам, моим друзьям, могу сказать, что врачи мне недавно еще один диагноз поставили. Не хочу даже называть его и стараюсь не думать об этом, а просто делать хоть что-то полезное для своего здоровья и для других людей. Но все равно сейчас невольно вспоминается вся прожитая жизнь: родные и близкие люди, коллеги по работе, соседи... Вот на этой самой даче, на этом заросшем участке выросла моя дочка. Когда-то вон под той липой собиралась вся семья за большим столом, и муж мой был еще жив. А там, под горкой, среди папоротников и крапивы, иногда вдруг вырастет какой-нибудь дивный цветок... Это моя мама всегда устраивала здесь цветник.

Я в растениях плохо разбираюсь, но в начале лета тоже сделала маленькую цветочную клумбу. Наверное, читатели «Лечебных писем» так на меня повлияли. Многие ведь сажают цветы, лекарственные растения. И каково же было мое удивление, когда мне улыбнулся первый огненно-рыжий цветок календулы! Вот так благодаря нашей газете мне улыбнулась и надежда на выздоровление.

Сергиенкова Н.А., Санкт-Петербург

Почему некоторые годами лечатся, а все никак не могут вылечиться? Потому что надеются только на лекарства. Не важно даже, таблетки это или травы. А надеяться надо на себя! И первым делом – разобраться в своей болезни, а не бояться ее. Подумайте: откуда она взялась и что ей от вас нужно? Как только разберетесь, она и попятится.

Вот и у меня болезнь одно время загостилась, но сейчас я отлично живу без нее.

Врага надо знать в лицо

У меня была аллергия. Невозможно даже перечислить, на что – от тополиного пуха до морских продуктов. Однажды я полола под яблоньками, там у нас все заросло снытью. Лечебная, хорошая трава, ее даже в пищу употребляют, в весенние салаты кладут. А у меня стало отекать лицо, горло, и я чуть не задохнулась. Муж испугался, вызвал «скорую» – благо, что сразу приехали. Сказали – отек Квинке. Ужас, сама испугалась! И в тот раз я подумала: «Ну почему такое случается именно со мной? Может, хватит?» Именно тогда, на мое счастье, мне попала в руки наша лечебная газета. И я стала собирать подшивку, как все разумные люди, которые заботятся о своем здоровье и о своих близких. Я тоже завела тетрадь, начала выписывать рецепты от своей болезни и потихоньку их применять. По советам читателей сначала полностью перешла на чистую воду (ходим с канистрой к роднику, а зимой покупаем и делаем то серебряную, то кремниевую водичку). Пробовала лечиться глиной, обливаниями, начала повышать иммунитет и чаще бывать на природе, чтобы мой организм не считал ее своим врагом. От всякой «химии» сразу отказалась, чтобы и духу ее в моем доме не было. Теперь даже в городе для машинной стирки беру кусок хозяйственного мыла, натираю его на терке – вот и стиральный порошок. А самое главное – очищение организма. Благо, сейчас, летом, для этого много возможностей. И вот мои первые открытия. Подозреваю, что аллергия у меня когда-то появилась не на клубнику, а на удобрения, которыми она была напичкана. Теперь, я думаю, те токсины из организма ушли за несколько лет, пока я пользуюсь народными рецептами. А клубника-то появилась своя, и понемногу я ее ем без вреда для здоровья. Это только один пример, зато впечатляющий. Ведь пять лет назад даже от одной ягодки, даже от самой мысли про клубнику мне становилось плохо – вот как я была запугана той аллергией. Каждую весну – слезы из глаз, насморк, стоит только на улицу выйти. А сейчас намного лучше.

Ничего вредного не может быть в природе, если только человек ее не подпортит своими заумными изобретениями. У меня теперь все свое, экологически чистое: огурчики-помидорчики, зелень, ягоды. И сколько бы я ни копалась на грядках, больше никаких аллергических отеков. Так что болезни бояться не надо, а надо ее потихоньку выпроваживать. Наша газета в этом всегда поможет. Здоровья вам и успехов в труде!

Кушелева Н.Ф., Тульская обл., г. Липки

ЗАКЛАДЫВАЕМ ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

Мне жизненно важно было начать укреплять иммунитет. Первая попытка закончилась полной неудачей: я решила закаливаться и, не долго думая, облила себя утром ведром ледяной воды. Через несколько часов слегла с воспалением легких. Пока лежала, перечитала все, что было в доме по здоровому образу жизни. Наконец я проанализировала свои ошибки, главная – нельзя никому подражать, нельзя заниматься повышением иммунитета бездумно, нужен только индивидуальный план. Мои оздоровительные мероприятия начались летом, и не с экстремальных способов, а с самых мягких. И как только появились свежие овощи и фрукты, я начала пить свежевыжатые соки красного цвета.

В течение трех недель три раза в день отжимаю сок из свеклы, вишни, ежевики, клубники (можно еще из клюквы, гранатов). Первую неделю пью по полстакана смеси три раза в день, вторую третью неделю – два раза. Свекольный сок обязательно выдерживаю три часа в холодильнике.

Через десять дней курс лечения соками надо повторить. За лето можно провести три-четыре курса при желании. Все это время стараться питаться свежей зеленью, овощами и фруктами по сезону. Также можно постепенно добавлять и другие меры – прогулки на свежем воздухе в любую погоду, закаливание при помощи обтираний и обливаний и так далее. И такой способ, при условии, что вы каждый день что-то делаете для собственного здоровья, дает очень хороший результат.

Анастасия Степановна Ушакова, г. Ижевск

КАК ЛЕЧИТЬ ГАСТРИТ

Мой муж много лет страдал от гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока. Мне приходилось каждые полтора часа кормить его небольшой порцией еды, приготовленной на пару, для того, чтобы ослабить боли в желудке. Помимо этого я постоянно старалась подлечить мужа отварами лекарственных растений: готовила часто настой календулы, ромашки аптечной. Потихоньку научилась сама собирать растения, сушить, чтобы были под рукой. Поделюсь рецептом сбора от гастрита с повышенной кислотностью, который помог моему мужу практически вылечиться, жить без болей.

Необходимо смешать 1 часть травы чистотела, 2 части травы тысячелистника, 2 части травы зверобоя, 2 части цветков ромашки аптечной. 1 столовую ложку этого сбора заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить и принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения – 2 недели, затем перерыв на 10 дней и повторный курс.

Боли проходят быстро, но я советую не прекращать лечение. В период межсезонья, а это между осенью и зимой, между зимой и весной в особенности, обязательно проводить по короткому профилактическому курсу приема этого настоя. И даже если вы лечитесь другими препаратами, я советую в тот период, когда лекарства отменены, прием этого отвара проводить хотя бы две недели. Одновременно следить за соблюдением диеты, которую определит ваш доктор.

Вера Михайловна Смолина, г. Пермь

ЛЮБИТЕЛЯМ РУССКОЙ БАНИ

Лето – горячая пора для любителей весь год париться в баньке. После Троицы не только веники заготавливают, но и все необходимое для тех самых целительных чаев, попив которые можно сказать, мол, я заново родился. У меня стаж оздоровления в бане уже приличный, баня меня спасла в свое время и от воспаления легких, и от болезней суставов, теперь не мыслю своей жизни без парной. И всякий раз, когда иду в баню, я беру с собой термосок со специальным чаем, который не просто жажду утоляет, но и для сердца полезен, нервы успокаивает, регулирует пищеварение, то есть воздействует на весь организм положительно. И если есть любители, как и я, попариться с толком, попробуйте приготовить напиток по моему рецепту.

Приготовьте сбор: 8 частей обычного зеленого чая (листового, не из пакетиков!), 2 части ромашки, 2 части душицы, 2 части мяты, 2 части плодов шиповника, 1 часть плодов боярышника, 3 части мать-и-мачехи. 1–2 столовые ложки сбора залейте очень горячей водой в литровом термосе перед выходом из дома. Пока доберетесь до бани, чай будет готов. Пейте его небольшими порциями на протяжении пребывания в бане.

Уверен, что такой напиток можно составлять всякий раз по-новому, учитывая свое состояние и потребности организма в каждый конкретный момент. Но вот базовая основа из растений-целителей в этом чае очень удачно подобрана. Напиток стимулирует работу сердца, пищеварительного тракта, выделительной системы, он наполняет нас во время посещения бани и парной всем необходимым для здоровья. Не поленитесь, приготовьте этот сбор, и – с легким паром!

Дмитрий Иванович Никитюк, г. Муром

ЧЕГО МЫ НЕ ЗНАЕМ ПРО ВИШНЮ

Хочу посоветовать взрослым женщинам запастись сейчас черенками вишни. Это ценное лекарственное сырье, которое обладает уникальными свойствами – отвар успокаивает стенки мочевого пузыря, устраняет его раздражение, что очень часто бывает в период менопаузы. Как только начинаешь пить отвар, так жизнь становится спокойнее. Кстати, отвар полезен и мужчинам тоже. Можно также использовать и черенки черешни, но вишня предпочтительнее.

2 столовые ложки вишневых стебельков (черенков) измельчите, залейте 0,5 л кипятка (можно в термосе заварить), дайте настояться минут 40, процедите и пейте отвар 3 раза в день по чашке. Можно меда добавить для вкуса.

В стебельках вишни содержится салициловая кислота и дубильные вещества, которые и действуют нужным

образом на слизистые оболочки мочеполовой системы. Вообще, у вишни очень много самых разных полезных свойств для здоровья – она и для сердца полезна, и для крови, и от заболеваний суставов – если все лето, пока есть ягоды вишни, съедать по 1-2 стакана каждый день или пить свежий сок. Часто слышу, что малина – самая женская ягода. Я же хочу добавить, что и вишня незаменима для женского здоровья. Но вишня не принесет пользы и даже, наоборот, подействует не лучшим образом, если у вас повышена кислотность желудочного сока.

Нина Николаевна Бурмистрова, г. Волгоград

СОРНЯК ПРОТИВ ПОДАГРЫ

Постоянно слежу за всеми публикациями и отбираю все рецепты, в которых люди рассказывают, как пытаются избавиться от болей, которые причиняет подагра. У меня это несчастье также уже много лет, но я героически сопротивляюсь болезни, иногда мне это хорошо удается. Недавно открыл для себя еще один рецепт, который мне понравился простотой, доступностью и, самое главное, – эффектом. В «Лечебных письмах» я часто встречал советы по применению в лечебных целях всем известного сорняка – сныти. Но не припомню, чтобы описывалось, что сныть помогает при подагрических болях. Но это так. Я утверждаю: если делать компрессы со снытью, боль уходит. Препараты сныти оказывают противовоспалительное, обезболивающее и ранозаживляющее действие. Они останавливают воспалительные процессы и нормализуют солевой обмен. Именно солевой обмен и важен в случае подагры, ведь все боли от отложения солей.

Свежие размятые листья сныти я накладываю на больные места и фиксирую компресс повязкой. Через два часа листья обновляю. Компрессы делаю каждый вечер в течение 10–12 дней.

Обычно такого курса лечения хватает надолго. Пробовал аккуратно сушить сныть, чтобы зимой распаривать целые листья и лечиться. Можно, конечно, и сушеную сныть использовать, но свежая действует сильнее. Зимой можно пить отвары из листьев сныти, заваривая как чай, это тоже очень помогает.

Юрий Федорович Гайворонцев, г. Орел

ПОЛЕВЫМ ХВОЩОМ ПО ФИГУРЕ!

Долго думала, писать ли о своем опыте, все-таки «Лечебные письма» – газета о том, как приобрести здоровье. Но потом решила, что вес человека и здоровье напрямую зависят друг от друга. То есть хочу рассказать, как можно похудеть за лето без особого усилия и не в ущерб здоровью. Потому что можно, наверное, похудеть и другими способами, например поголодать недельку, но вот всем ли так можно делать, я не уверена. Я на себе проверила приятный способ, к тому же полезный. Чтобы худеть надолго, делать это надо медленно, в таком случае результат, которого можно добиться, останется также надолго. Начать советую с того, чтобы перейти на дробное питание – 5-6 раз в день и небольшими порциями. Конечно, летом лучше больше есть моркови, салата, капусты – эти овощи тормозят отложение жира в организме. Но секрет успеха не только в этом, надо пить плюс ко всему чай из хвоща полевого. Насушите его, нарежьте, сложите в стеклянную банку и заваривайте, как простой чай.

2 чайные ложки измельченного хвоща залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 15–20 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 3–4 раза в течение дня.

Хвощ хорошо очищает организм, регулирует работу почек, выводит лишнюю жидкость из организма, не влияя на солевой обмен, очищает слизистые оболочки. Пить такой чай можно долго – месяц-полтора. За это время ваша фигура приобретет совсем другие очертания. И хотя противопоказаний у него нет, при почечной недостаточности полевой хвощ применять нельзя. И еще одно предостережение: прежде чем самим собирать полевой хвощ, попросите знатоков показать вам его. Вся беда в том, что его можно легко перепутать с другими хвощами, которые, в отличие от безобидного хвоща полевого, являются растениями ядовитыми.

Светлана Ростова, г. Еманжелинск Челябинской обл.

НЕ ХОЧЕШЬ СПАТЬ – НЕ СПИ!

В моей жизни иногда бывают периоды, когда я не могу заснуть несколько ночей подряд. В то время, когда я еще не умела укрощать свою бессонницу, моя жизнь была похожа на сплошную битву за сон. Но постепенно я приспособилась к этой особенности своего организма, и жить мне стало значительно легче. Мой способ борьбы с бессонницей я называю так: «Не хочешь спать – не спи!». Самое главное правило, которое я взяла на вооружение – не заставлять себя уснуть во что бы то ни стало. Я поняла, что именно такая «попытка заснуть» еще более усугубляет бессонницу. Начинает формироваться стойкий условный рефлекс – боязнь не заснуть. И тогда я решила так. Если уснуть не удается, значит, мозг на данный момент не требует сна, и чем больше его заставлять, тем больше он будет противиться. Ничего не случится со мной, если одну ночь я не посплю. И я нашла свой собственный метод борьбы с бессонницей. Вот его главные правила:

1. Беспокойство по поводу бессонницы вредит больше, чем само отсутствие сна.
2. Если никак не заснуть, надо вставать – работать или читать до тех пор, пока не почувствуется сонливость.

С тех пор, если вдруг мне не спится, я просто встаю с постели, одеваюсь и начинаю чем-нибудь заниматься. Или читаю, сидя в кресле, или иду на кухню и готовлю ужин на следующий вечер. Иногда беру в руки вязание и вяжу до тех пор, пока глаза не начнут слипаться. А сколько я перегладила белья за свои бессонные ночи! И ничего – живу и здравствую до сих пор. Самое главное в такой ситуации – не паниковать по поводу отсутствия сна и лишний раз не вгонять себя в стресс. Природа все равно возьмет свое и через какое-то время усталость просто свалит с ног. Может быть, такой экстремальный способ и не подойдет тем, кто вынужден целый день стоять у станка, или чья работа связана с большой ответственностью. Но с моей профессией (я переводчик) это вполне допустимо.

Испытав на себе этот метод, могу с уверенностью сказать, что всплески бессонницы у меня проходят сами собой через несколько дней.

Ладынина И. С.,
г. Санкт-Петербург

ЛЕТ ДО СТА ДОЖИТЬ НАМ БЕЗ СТАРОСТИ!

Время листает военные даты. Все меньше и меньше участников тех событий... Это касается фронтовиков, которым уже под девяносто. Самому-самому из них грянуло уже за 100. Этот патриарх живет среди нас. Его постоянно спрашивают, в чем секрет долголетия. Ответ ветерана довольно прост: «Мои дети, их тепло поддерживают меня, а мое здоровье – их». У Анатолия Васильевича Шикалова 5 детей, 10 внуков, 3 правнука и 9 прапра... Всего более 100 человек. Анатолий Васильевич воевал, и медаль «За отвагу» – награда за это.

Есть среди наших фронтовиков особые люди, которые побывали в пекле Второй мировой и дошли до победы. Это Михаил Иванович Сафронов, отважный пехотинец, удостоенный полководческого ордена Александра Невского. Им награждались не только командиры высшего звена, но и командиры взводов, рот за умелое командование, обеспечивающее успех операции. Тяжелые ранения получил ветеран, и одно из них – в грудь. Фашистская пуля прошла в половине сантиметра от сердца. Из пяти человек семьи Сафроновых трое сыновей ушли воевать. Двое не вернулись, а вот Михаил выжил. Говорит, родился в рубашке. «Все еще воюю за здоровье свое», – часто повторяет он. Ноги плохо ходят, суставы болят. Сколько больниц было, и вот решил лечить себя сам. Читал книги, изучал советы специалистов и нашел выход – ключевая вода. Вот уже более 10 лет пьет ее утром с 5 до 7 часов по 2 стакана. Это очищает желчный пузырь, да и запоры лечит. Бегает за водичкой на ключ за 5 км, а ведь ему уже 85! Благодаря этому он по-прежнему в строю.

Есть еще славная женщина Вера Дмитриевна Балезина. Она свято хранит память о Великой Отечественной. Фотографии у нее аккуратно вклеены в массивный альбом, а в шкафу висит парадный мундир с погонами майора медицинской службы. Грудь увешана орденами и медалями. Война для Веры Дмитриевны началась под Москвой. На голове каска, на плечах шинель до пят, на ногах кирзовые сапоги огромного размера. В таком виде она предстала перед главным терапевтом Западного фронта генералом Поповым. Он обнял эту хрупкую девушку за плечи и сказал: «Доченька, как же тебе будет плохо на этой проклятой войне! Если станет совсем невмоготу, обращайся ко мне». Эти слова придали ей сил, она вспоминала их всю войну. Бой за боем Вера Дмитриевна следовала за солдатами: Смоленск, Минск, потом прошла Польшу, форсировала Одер, встретилась с союзниками на Эльбе, дошла до Берлина и расписалась там на Рейхстаге.

Как-то в санчасть принесли бойца. Его сильно ранило, рядом разорвалась мина, и оторвало руки. Солдат плакал, все время просил застрелить его и говорил: «Как я теперь буду без рук рисовать?». Срочно нужна была кровь, и Вера Дмитриевна сдала свою. Вот так и воевала военврач, маленькая Верочка Балезина. Ей сейчас более 90 лет, ровесница Октябрьской революции, родилась 30 сентября 1917 года.

Старость – нормальный физиологический процесс. Давно уже подсчитано, что продолжительность жизни человека – 120–150 лет. А в Ветхом Завете упомянут возраст 200 и 400 лет.

Очевидно, что наша нынешняя жизнь – это преступление и перед Богом, и перед природой.

Как добиться активного долголетия? Мне пришлось беседовать с некоторыми ветеранами-долгожителями, и узнать, как же они смогли прожить так долго. Все ветераны отвечали по-разному: одни говорили, что своим долголетием обязаны родителям, другие считают самым важным труд, который прекращается со смертью. Ну, и война закалила. Воля к победе, любовь к Родине – все это прибавляет сил, и остается желание жить. Глядишь на них и завидуешь по-хорошему, и молодеешь сам.

Когда жизнь хороша, то и жить хочется не 50 или 60 лет, а 80 или даже 100. А если постараться, то наверняка найдутся охотники прожить все 150

лет и больше. Пожелаем всем ветеранам дольше оставаться в живых. Вы нужны нам!

Александр Васильевич Сутулов, ветеран военной службы России, подполковник в отставке.

Адрес: Сутулову А.В., 426035, г. Ижевск, Редукторный пр-д, д. 11, кв. 48. Тел. 63-87-30

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАДО ПОТРУДИТЬСЯ

Хочу поделиться с вами своими успехами. В 1997 году я еще работала, хотя на пенсии с 1982 года. У меня на работе был несчастный случай, и я попала в это несчастье. Сломала позвоночник, «неотложка» доставила меня в больницу. Там пролежала 2 месяца, потом сын забрал домой, и 8 месяцев была на больничном. На меня надели корсет. Прошла все муки ада, и вместе со мной все испытали мои родные – сын, невестка. Хотя они не живут со мной, но в этом случае были рядом. На ВТЭК дали 2-ю группу инвалидности.

Итог такой: я думала, что это конец. И вот сын мне выписал «Лечебные письма». Все было интересно, читала и плакала, потом пошла на платные курсы массажистов. Сын набрал литературу, я стала много читать и поняла, что мне надо жить. У нас в семье появился чудесный малыш Антошка, и это меня еще больше взбодрило. Я делала по рецептам из писем настойки, кремы, гели, массажи, но по-настоящему не чувствовала облегчения. Наоборот, появилась боль в суставах коленей, болели плечи, поясница, и я снова стала плакать. Дошла до того, что не смогла выходить на улицу, стала ленивая, и вот моя лень чуть меня не утащила на тот свет. Но снова меня решили реанимировать. Теперь уже внук и сын сказали, что я им очень нужна. Я поверила и дала им слово, что буду жить. Ну не смешно ли? Стала снова много читать. В данный момент чувствую себя хорошо. А что помогло?

Купила в аптеке чай – сабельник болотный, коробка стоит 60 рублей, там 20 пакетов. Взяла водку 0,5 л за 116 р., влила в банку 0,8 л и 10 пакетов сабельника туда высыпала. Закрыла банку и поставила на 15–20 дней. Остальные 10 пакетов я заваривала и пила как чай утром и вечером. Во все суставы втирала настойку и, конечно, делала гимнастику и массажи.

Я поняла, что нельзя опускаться до лени. Очень хорошая позиция: проглотил таблетку – и лежи, не надо ничего делать. А ведь для того, чтобы быть здоровой, надо очень хорошо потрудиться.

У меня два сына, и я благодарю Бога за то, что они у меня есть. Вам не надо объяснять, что это такое. Мне 77 лет, вдовой стала в 51 год. Что бы я делала, если была бы одна?!

Адрес: Кряжевой Валентине Сергеевне, 630079, г. Новосибирск, а/я 107

И НЕ БУДУТ БОЛЕТЬ КОЛЕНИ

Было это 7 лет назад. Заболели колени у моего папы, которому в то время исполнилось 75 лет. Живет он в деревне, ведет активный образ жизни, и в то время ходил еще на охоту на лыжах за зайцами. А тут приключилась боль в коленных суставах. По комнате передвигается с помощью табуретки. Зима. Лыжи стоят, ружье висит, а папа не может даже ходить без боли, хоть кричи.

Мажет, растирает, греет – не помогает. Спас папу рецепт военного хирурга, который в свое время работал в Афганистане во время войны, спасая наших бойцов. Для лечения нужно купить в аптеке препараты, которые стоят очень дешево, но эффект от их использования будет потрясающим. Сами убедитесь, если есть проблема с отложением солей в суставах. Это аспирин, анальгин, бутадион и раствор димексида, который является быстрым транспортным средством для доставки любого лекарства к месту боли и воспаления.

Приготовим для компресса квадрат из марли в 4 слоя по размеру больного участка. Берем 1 ст. л. димексида, добавляем к нему 1 ст. л. воды, смачиваем марлю в растворе и слегка отжимаем, чтобы не текло. Берем по 2 таблетки аспирина, анальгина и бутадиона, перемалываем в порошок на листочке бумаги, сложенной вдвое, и этим порошком посыпаем компресс. Посыпанной стороной кладем на больной участок, накрываем целлофаном, прибинтовываем или закрепляем иначе, укутываем и оставляем на час, не более, иначе случится ожог. Если будет сильно жечь, снимаем раньше и протираем кожу влажной тканью.

Такие компрессы мы делали 10 дней (можно и 14). Эффект от них быстрый и устойчивый. Если у вас есть аллергия или нежная кожа, посоветуйтесь с врачом, прежде чем начать так лечиться.

Сейчас папе 82 года. Правда, на лыжах он уже не бегает, а вот на велосипеде – пожалуйста, и на боли в коленях пока не жалуется. Работает на колхозной пилораме, которая в полутора километрах от дома, добирается на работу или на велосипеде, или пешком. Еще участвует в восстановлении Падовской церкви, причем в свои годы не боится высоты и работает наверху, тогда как молодежь боится подняться на леса. Много хлопочет по хозяйству – копает, сажает огород, содержит небольшую пасеку. А для профилактики иногда делает компрессы с пчелиным подмором. Вот рецепт.

На лист чистой писчей бумаги намазать тонким слоем натуральный мед и посыпать на него тоже тонким слоем пчелиный подмор, предварительно высушенный и размолотый в порошок. Эту бумагу наложить на больной сустав, укрыть теплым шерстяным лоскутом и закрепить повязкой. Теперь можно спать спокойно. Данную процедуру необходимо повторить 7–10 раз на ночь.

Желаю всем читателям здоровья и благополучия. Буду рада, если кому-то эти рецепты принесут пользу.

Татьяна Петровна Шумейко, г. Воронеж, тел. (дом.) 8-4732-411-412

БЕЛЫЕ ПЯТНА ПРОШЛИ НАВСЕГДА

В «Лечебных письмах» № 8 были просьбы молодых людей дать рецепты от витилиго. Хочу им помочь.

Я увлекаюсь народными рецептами, пользуюсь ими, и вот вычитала рецепт от витилиго, очень простой. А у моего мужа были белые пятна на груди и спине. И мы использовали этот рецепт.

Надо взять настойку красного стручкового перца (она есть в аптеках и стоит копейки). Этой настойкой я 3 раза в день намазывала мужу белые пятна в течение 5–10 мин. При этом ощущалось жжение – кровь приливала к обесцвеченной коже, которая становилась розовой. После растирки эти места нужно было полчаса или 40 мин. подержать на солнце. Через 2 недели пятна стали уменьшаться, в потом вовсе пропали. Мужу уже 68 лет, а пятна больше не появлялись.

Еще у меня есть рецепт от кист на почках. Нужно с утра жевать живицу сосны величиной с горошину или прикладывать к зубам с внутренней стороны и держать до обеда. Если живица сначала крошится, пожевать – и она становится, как жвачка, а потом выплюнуть. Если длительно принимать живицу, то и горло не будет болеть никогда. Здоровья вам и благополучия!

Адрес: Нагорной Е.А., 49089, Украина, г. Днепропетровск, Энергетический пер., д. 5а, кв. 7

ЗНАХАРСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Лето в разгаре, а для нас, пожилых, это замечательная пора. Можно собрать лечебные травы, листья, веточки. Господь создал все, что нам нужно для нашего здоровья.

Вы посмотрите – в песочке можно погреть больные суставы, и глина снимет воспаление! А если сжечь любую сухую траву или листочки, а пепел насыпать на рану, все заживет в два раза быстрее. Моя бабушка, например, лечила раны так. Летом прикладывала сырой подорожник, его отваром промывала гнойные раны, а зимой сухой подорожник толкла в ступке и присыпала им раны.

Я хочу написать вам еще несколько знахарских рецептов и советов. Мне много пишут, но ответ не всегда могу дать: сами понимаете, на пенсию много конвертов не купишь.

1. Когда цветет картофель, цветки нужно собрать. Они помогают при ангине, бронхите.

- **При ангине** 1 стакан цветков залить 0,5 л водки, настоять неделю. Хранить снадобье можно долго. В 0,5 стакана теплой воды накапать 15 капель настойки и полоскать горло 3 раза в день после еды до излечения.
- **От бронхита:** 1 стакан цветков залить 1 л теплого растительного масла и настоять в темном месте 10 дней. Растирать на ночь спину и грудь больного, хорошо укутывать после растирания теплым одеялом.

2. Чтобы муж не гулял и крепче любил, а также для улучшения потенции взять по 1 стакану цветков акации белой и желтой, а также шелковицы красной, залить 2 л красного виноградного вина и настоять в теплом месте 3 дня. Затем подогреть, но не кипятить. Процедить, отжать и пить на ночь по 50 г после еды.

3. Часто пишут пожилые люди, что страдают головными болями, бессонницей.

- **Если болит голова, мешает шум,** сок красной свеклы закапывайтв в нос по 2 капли. Можно смочить ватку и вложить в ноздри. Полежитв, и через 10 мин. голова перестанет болеть.
- **Для сна** очень хорошо взять семена укропа и траву валерианы – по 1 ст. л. и кипятить 5 мин. в 0,5 л виноградного крепленого красного вина. Дать настояться, хорошо укутав, и пить по 1 ст. л. перед сном.

4. Скоро 7 июля, день рождвния Иоанна Крестителя.

- В этот день, если девушка или женщина искупается ночью в отваре луговых цветов, обязательно выйдет замуж.
- В тот же день можно лечиться росой от псориаза, дерматита и других кожных заболеваний. Нужно до восхода солнца поваляться в траве и мокрое тело не вытирать, пусть само высохнет. Или на траву с вечера расстелить ткань, а потом утром укутать в нев больного.

Здоровья нам всем! Лечитесь, и да поможет нам Бог!

Адрес: Коваленко Людмиле Александровне, 397944, Воронежская обл., Лискинский р-н, ст. Хворостань, ул. Мира, д. 20. Тел. 8-952-547-88-91

А ЧТО У ВАС В АПТЕЧКЕ?

Мой папа пчеловод, поэтому продукты пчеловодства у нас на столе и в аптечке. На кухне у меня всегда стоит прополисная мазь.

Лучше всего ее готовить на нутряном жире, но можно и на любом другом, растительном или животном. Рецепт изготовления мази легко можно найти, не буду его описывать. Ею мы пользуемся при ожогах. Понятно, что с сильными ожогами надо ехать в больницу, а с маленькими можно справиться. На кухне мы с ними сталкиваемся часто, они потом еще несколько дней беспокоят. Я сразу мажу прополисной мазью – она обезболивает, дезинфицирует и лечит. В большинстве случаев вместо волдыря не остается даже покраснения. А после стакана кипятка, вылитого на себя, благодаря мази осталось только легкое покраснение.

Если при простуде начинает стрелять в ухе, то желательно не затягивать, а сразу начать лечение. На этот случай у меня всегда есть прополис на спирту. Из бинтика делается турундочка, обмакивается в спирт и вставляется в ухо. Лвчь этим ухом вверх и подремать. В большинстве случаев все сразу проходит.

Я свою семью стараюсь кормить здоровой пищей. Благодаря родителям у нас на столе овощи, ягоды, выращенные в деревне, а также мед. Часто едим рыбу. В магазине полуфабрикаты и колбасу я обхожу стороной. Стараюсь поменьше покупать сладостей,

всегда смотрю на состав продукта. А этой весной мне попалась книжка про съедобные дикие растения, и теперь я в салат вместо петрушки, укропа, огородного салата добавляю крапиву, купырь, лебеду. Это и вкусно, и полезно. К тому же травы есть уже ранней весной, а витаминов там больше, чем в тепличной импортной зелени. Если срывать верхние листики крапивы, то руки не обожжете. Листья хрена, пастушьей сумки, сурепки также можно использовать для здорового питания.

Желаю всем здоровья! К сожалению, у меня нет возможности отвечать на письма. Адрес в редакции.

Кириллова Оксана, Волгоградская обл., г. Фролово

ОТ ПОЛИПОВ И ЭНДОМЕТРИОЗА

Я знаю, как лечить эндометриоз – надо заваривать огуречные плети. Также знаю, как лечить полипы полевым хвощом и полынью.

1. От эндометриоза: залить 2 ст. л. сырья 0,5 л воды, кипятить 3 мин., настаивать 1 час в термосе и пить 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс 30–40 дней.
2. Против полипов взять по 2 ст. л. полевого хвоща и полыни, залить 1 л кипятка, заварить и пить как чай.

Полевой хвощ обдать кипятком и прикладывать лепешки из него к проблемным местам. И ванну хорошо принимать с полевым хвощом.

Адрес: Головиной Е.А., 426001, г. Ижевск, ул. К. Маркса, д. 393, кв. 120. Тел. (сот.) 8-951-206-88-85

ПОМОГЛА ЦАРИЦА-ТЫКВА

Многие жалуются на проблемы с кишечником. Его хорошая и безотказная работа зависит от питания.

Если у вас есть земля, то со своими овощами здоровье наладить можно. Чем я вылечила свой увядший кишечник? Мне помогла царица-тыква. Только нужен хороший сорт.

Утром на завтрак тыкву, с вечера нарезанную кусочками, я варю в малом количестве воды. Это на первое. Мы кладем несколько кусочков тыквы и льем в нее топленое молоко. А на второе можно кусочек пирога с тыквой и чаем!

И все у меня дома всё прекрасно съедают! Вкусно и полезно.

Адрес: Амвросовой И.А., 692750, Приморский край, г. Артем, ул. Кирова, д. 2, кв. 16

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О МУЖЧИНАХ!

Решила рассказать читателям, как можно победить импотенцию.

Когда моему мужу исполнилось 45 лет, ему поставили такой диагноз. А вначале был жестокий простатит, который удалось заглушить с помощью лекарств. Но последствия оказались настолько сильными, что вся мужская сила сошла на нет. Мы выполнили все предписания врачей, ходили даже к психологу и лечились народными методами. Вот что помогло полностью восстановить потенцию (и никакого намека на простатит).

• Ряска – прекрасное средство. Надо принимать по 1 ч. л. порошка из ряски и 1 ч. л. меда утром натощак. Результаты появились уже через 2 недели регулярного применения.
• Еще я готовила мужу специальное блюдо. Он ел его 2 недели через день, а потом уже только в понедельник и четверг. Свежую говяжью печень едва обжваривала, томила на сковороде вместе с головками календулы и семенами бессмертника (с горсточку), затем добавляла щепоть молотого мускатного ореха, который приятно возбуждает мужскую кровь. И примерно 250 г такого кушанья муж съедал без хлеба и вина. Уверяю вас, что после этого мужчина даже с очень слабой потенцией почувствует прилив сил.
• Также собирали березовый сок и готовили коктейль: 1 стакан березового сока, 0,5 морковного и 1 желток. Выпивать не менее 4 стаканов в день.
• Эту настойку мы постоянно держим под рукой: 100 г свежего измельченного корня сельдерея заливаем 1 л красного вина, например кагора, доводим до кипения, но не кипятим, а подогреваем на слабом огне 15 мин. Настаиваем в теплом месте 1 неделю. Принимать настойку по 50 мл (маленькой стопочке) 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Сейчас у мужа все в полном порядке, но для профилактики он продолжает принимать ряску – уж очень она ему по душе пришлась. Ездим за ней на болота, муж всем ее рекомендует.

Мужчины, заботьтесь о себе! И вы, женщины, позаботьтесь о ваших мужчинах, тогда сами будете счастливы. Будьте здоровы!

Адрес: Анне, Кемеровская обл., д. Приметкино, ул. Центральная, д. 88

ДЛЯ ХОРОШЕГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Как известно, очень много болезней сейчас связано с нарушением кровообращения, особенно у людей старшего возраста. Как с этим справиться? Об этом я и хочу поведать вам, дорогие читатели.

• **Первый мой рецепт.** Натереть на терке 50 г яблок (примерно 0,5 стакана), лучше кислых, и столовую ложку моркови. Измельчить в кашицу 150 г хрена и все смешать. Добавить 2 ст. л. сметаны и мед по вкусу. Есть понемногу, небольшими порциями.
• **Второй рецепт.** Смешать поровну хрен и свеклу и есть по 1–3 ст. л. за 15–50 мин. до еды.
• **И третий рецепт.** Измельчить хрен в кашицу, залить водой, настоять 36 часов и пить.

Надеюсь, дорогие читатели, что эти рецепты помогут вам, как уже помогли многим людям. Если у вас возникнут ко мне вопросы, звоните.

Потомственный сибирский знахарь Светозар Ярославович Ведунов, тел. 8-921-895-61-84

ВОЛШЕБНАЯ ТАВОЛГА

В № 8 за 2009 год прочитала просьбы Митрофановой Ларисы из г. Санкт-Петербурга и Худолеевой Ларисы из Смоленской области, д. Прилепово. И хочу для них через газету сообщить рецепт, который мне очень помог.

У меня с двадцати лет признавали диффузно-токсичный зоб, а сейчас мне уже сорок восемь. Но я была молода и не обращала внимания на происходящие изменения в организме. А в 2000 году на работе у меня случился приступ мерцательной аритмии и тахикардии. Казалось, что сердце сейчас выскочит – так сильно оно билось. Мне посоветовали срочно обратиться в больницу. Там подтвердился диагноз по поводу мерцательной аритмии и тахикардии, и меня тут же госпитализировали. Обследование показало, что аритмия была на фоне дисфункции щитовидки. Сдала кровь на гормоны, показатели ТТГ не были в норме. Моя щитовидка вырабатывала очень много гормонов Т3 и Т4, и врачи назначили лечение.

Лечилась в общей сложности три года. От таблеток отказаться никак не удавалось: как только отменяли препарат, опять происходили отклонения показателей уровня гормонов. От большого количества таблеток у меня начал болеть желудок, набрала вес. И вот однажды я прочитала про таволгу (лабазник), а в 2004 году в «Лечебных письмах» № 26 нашла нужный рецепт. Желание вылечиться у меня было большое, и я стала искать эту траву – кто ищет, тот всегда найдет.

Корни таволги промыла, нарезала и залила водкой (на 70 г корней – 0,5 л водки). Настояла в темном месте 2 недели, периодически встряхивала. Принимала по 1 ст. л. на 100 мл воды за 30–40 мин. до еды 3 раза в день.

Я заготовила сразу восемь бутылок лекарства. После того, как выпивала все лекарство из одной бутылки, делала перерыв на неделю, затем повторяла лечение. И так – в течение девяти месяцев. Сделала на три месяца перерыв и потом для профилактики принимала настойку только один раз в день (утром).

И вот уже четыре года я периодически использую по бутылочке корней таволги. Каждые шесть месяцев сдаю кровь на ТТГ, показатели – в норме. Размер щитовидки уменьшился, узелки рассосались, гормоны в норме, о тахикардии забыла, боли в желудке прошли.

В корнях таволги имеется природный йод, который усваивается организмом в том количестве, сколько необходимо ему, и передозировки не бывает. Кроме того, корни таволги способны помочь при многих проблемах печени, новообразованиях. Главное – набраться терпения и принимать настойку, не прерываясь, и верить в излечение.

Адрес: Соколовой Наталии Николаевне, 162604, Вологодская область, г. Череповец, ул. Ветеранов, д. 2, кв. 45

РАСТЕНИЕ-УНИВЕРСАЛ

Сейчас много пишут о золотом усе. Я испытала его лечебное действие на себе. И теперь могу утверждать, что это чудо-растение помогает. Я принимала настой по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день в течение трех месяцев. Затем прошла обследование в клинике. И – о, чудо! – холестерин с 10 снизился до 4,28, сахар с 6,7 снизился до 3,55, все печеночные пробы вошли в норму (а у меня была очень больная печень!), киста на почке стала меньше, полип растворился. Я так рада! Жаль, что я не знала об этом растении раньше – не надо было бы делать операцию по поводу миомы.

Одна знакомая, у которой врачи обнаружили гепатит В, после лечения золотым усом выздоровела! Не поверила бы, если бы не видела результаты анализов своими глазами!

Вот какая сила в этом растении!

Адрес: Казаковой Людмиле Степановне, 196070, г. Санкт-Петербург, ул. Бассейная, д. 47, кв. 72, т. 388-65-18

ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

Хочу рассказать читателям газеты о полезном свойстве лишайника уснея. В нашей тайге он растет на стволах или на ветвях хвойных деревьев в виде своеобразной бороды. Эти зеленые с проседью бороды в лесу видели многие, но никогда не придавали им значения. С древних времен уснея применяется в народной медицине как уникальное средство фитотерапии. Причем это средство проверено веками, но в советское время позабыто напрочь. А помогает уснея, если перечислять, при десятках заболеваний – туберкулезе легких, бронхиальной астме, при заболеваниях щитовидной железы, рубцах, ожогах, псориазе, трофических язвах, гнойниках. Удивительным образом уснея регулирует давление крови. Если вы опасаетесь применять внутрь малознакомое средство, то попробуйте его для лечения наружных заболеваний. У этого лишайника есть одно ценное свойство – это отличное, подчеркиваю, отличное природное противомикробное средство.

Для наружного применения при трофических язвах: взять 2–3 ч. л. сырья на 1 стакан кипятка, настоять под крышкой около 2 часов, процедить. Намочить салфетку в настое, слегка отжать и приложить к больному месту. Поверх наложить водонепроницаемый материал и прибинтовать. Салфетку тканевую, смоченную в настое, менять через каждые 3 часа. Перед сном салфетку наложить на всю ночь.

Если у вас воспалились десны, то будет полезным не только полоскать полость рта настоем уснеи, но и прикладывать к воспаленным деснам запаренную уснею. Таким же образом, т. е. запаренной уснеей, можно лечить трофические язвы.

Адрес: Серову Виктору Викторовичу, 665318, Иркутская область, Куйтунский район, п. Панагино, ул. Лесная Фазенда, д. 1

цитата

Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе.

А.Н. Толстой

СНИЖАЯ ВЕС – ЛЕЧИМ СУСТАВЫ

Еще совсем недавно на меня страшно было даже смотреть. Никогда о своем здоровье не заботилась, думала: износу не будет, а в итоге запущенный артроз, изуродованные распухшие суставы, неподвижный позвоночник, одышка, гипертония, остеопороз, сахарный диабет, не прекращающийся псориаз. Самое ужасное – 35 кг лишнего веса, и я с трудом передвигалась на костылях даже по квартире. С работы, конечно, пришлось уйти. Жизнь казалась законченной, а ведь мне всего 52 года! Врачи на меня махнули рукой, советовали похудеть, говорили, что если уменьшится нагрузка на суставы, то хрящ перестанет разрушаться. Но что я только не пробовала для похудения, покупала все, что рекламируют! Сколько денег истратила – а пользы никакой! От отчаянья никому не хотелось верить! Случайно в вашей газете вычитала про скипидарные ванны. И меня словно током прошибло. Если эти ванны используются уже 100 лет – значит они помогают! Ведь будь они подделкой, про них бы давно уже забыли. Выяснила, что сейчас ванны выпускаются Московским Институтом Натуротерапии и называются Скипофит. Посоветовалась с врачами, они одобрили. Сразу позвонила в институт. Оказалось, что и стоят они недорого, да и не в деньгах дело, главное, чтобы помогли! Заказала полный курс для снижения веса. Сейчас приняла уже 35 ванн. Боюсь сглазить, но боли в суставах прошли после 2-х ванн. Ну а самое главное – через месяц я сбросила 9 кг и продолжаю худеть! Результаты замечательные – сама удивляюсь, и буду делать ванны дальше, у меня другого выхода нет. Еще не все потеряно!

Безлапотнова Нина, г. Омск

ПОСЛЕДНЯЯ НАДЕЖДА!

Здравствуйте, дорогая редакция «Лечебные письма». Пишу Вам впервые, хотя газету получаю 8 лет. Я очень её люблю.

В 2006 году, в декабре, я перенесла ишемический инсульт, в результате чего осталась обездвижена правая сторона.

После выписки из больницы мой доктор сказал дочери, что у меня очень мало шансов на восстановление и что я останусь обездвиженной до конца моей жизни. Больно было смотреть на моих детей, которые все свои силы и средства отдавали на моё выздоровление. Я плакала целыми днями, думала, что чем так жить, лучше уж умереть. Но тут в Вашей газете прочла про живичные ванны Скипофит с экстрактами целебных трав. Очень много положительных отзывов. А весь смысл их действия – нормализация кровообращения, очищение организма и питания всех органов. Мои ребятишки написали письмо в НИИ натуротерапии и заказали мне этот Скипофит. Наливали мне ванну, разбавляли в ней растворы Скипофит и сажали меня в неё на 15 минут. Эффект я ощутила уже скоро. Постепенно начала чувствовать правую сторону, потом потихоньку двигаться, а затем и вовсе движение пришло в норму. И всё моё восстановление заняло около полугода.

Теперь я снова полноценный здоровый человек, снова хожу, радуюсь жизни и дышу полной грудью. Мой врач был ошеломлён таким моим выздоровлением, быстрым результатом. Теперь даже сам принимает эти ванны.

Очень рада, что написала Вам письмо. Может что не так, но это уж как получилось. Спасибо!

Любовь Николаевна, Ростовская обл.

СПЕШУ ПОДЕЛИТЬСЯ РАДОСТЬЮ

Мне всего 35 лет, но я чувствовала себя глубоко несчастным человеком. Все дело в том, что я – толстушка, а окружающие воспринимали меня просто жирной бабой, у которой нет ни семьи, ни детей, ни любви. Как шутила моя «добрая» подруга: «Кто ж полюбит 120 кг живого жира?» Но что я могла сделать, если природа наградила меня такой комплекцией? Коллега уговорила записаться на психологические тренинги, мол, они тебе помогут обрести уверенность в себе. Ходила на них месяц. От комплексов не избавилась, зато познакомилась с хорошей женщиной, которая посоветовала мне попробовать ванны Залманова. Если бы она не показала мне свои фотки «до» и «после», я бы в жизни не поверила в какие-то ванны. Попробовала их, и за три месяца сбросила 18 кг! И продолжаю худеть! И главное, я радуюсь, когда смотрю на себя в зеркало и когда ловлю на себе заинтересованные взгляды мужчин. Спешу поделиться своей радостью со всеми милыми толстушками. У вас есть надежда – это ванны Залманова!

Инна Таркоеская, Москеа

Комментарий специалиста:

Скипофит улучшает кровоток в тканях, восстанавливает сосуды. Улучшает питание и работу внутренних органов. Ванны Скипофит активно сжигают жировые отложения, снимают боль и восстанаеливают подвижность поврежденного сустаеа через 2–3 процедуры.

УПРАВА НА ДИСБАКТЕРИОЗ

Пишу для Юрия Николаевича Иванова (№ 11, стр. 32) и других читателей, страдающих дисбактериозом. Многие недоумевают, почему после лечения биопрепаратами, стоит их только отменить, дисбактериоз снова о себе напоминает. Дело в том, что один, два, даже три вида бифидо- или лактобактерий не могут в одиночку закрепиться и надолго прижиться в больном кишечнике. Они проходят транзитом через желудочно-кишечный тракт (жкт) вместе с пищей, принося кое-какое облегчение на время приема биопрепаратов. У нас в здоровом жкт, от рта до анального отверстия, проживает около 500 видов микроорганизмов, которые мирно сосуществуют, находясь в равновесии. Они обеспечивают нам комфортную и безопасную жизнь, пока мы грубо не вмешиваемся в их жизнь антибиотиками, клизмами, повышенными дозами электромагнитных излучений от мобильных телефонов, свч-печей и прочей техники. Кроме того, у нас постоянные стрессы, а в продуктах – красители, стабилизаторы, эмульгаторы – одним словом, «химия».

Веками эти микроорганизмы приспосабливались к сосуществованию друг с другом, и сами они никогда первыми на человека не нападают. Наоборот, только пользу приносят, а вот к «благам» нашей цивилизации они приспособиться еще не успели, поэтому гибнут «тучами». Только очень маленькая часть из них выживает и «звереет» (например, кандид). Вот и образуется дисбактериоз, который в той или иной степени есть у каждого второго человека на земле. Заработать-то его легко, а избавиться от него неимоверно трудно. Поэтому после медикаментозного лечения приходится еще долго восстанавливаться народными средствами. Надо попытаться вернуть в свой организм хотя бы тысячную долю утраченных полезных микробов и создать благоприятные условия для их проживания.

Из письма Юрия Николаевича я поняла, что болезнетворных микробов в вашем кишечнике уже нет, а также практически отсутствует и вся полезная микрофлора, раз кишечник так «бунтует» после приема любой пищи.

- Ваша задача – успокоить жкт лекарственными травками. Это мелисса, пустырник, ромашка, тысячелистник, подорожник, укроп, тмин, фенхель.
- Ешьте только натуральную (лучше густую) пищу малюсенькими порциями 4–6 раз в день, очень тщательно ее пережевывая. В самом начале попробуйте питаться раздельно – кишечнику так будет легче начать работать. Например, съели перловую кашу безо всего, пережевывая ее до «молочка», а часа через 2–3, как захочется есть, съели кусочек рыбы или 2 отварных яйца. Тоже берем в рот малюсенький кусочек и жуем его, жуем!
- В начале лечения, если совсем плохо, принимайте аптечные ферментные препараты, но постепенно от них избавляйтесь. Ведь матушка природа нас щедро наградила естественными лекарями, и нам грех этим не воспользоваться.

Сколько чудесных растений вокруг нас! А какие чудеса творят чайный или молочный гриб, морской рис, ферментные напитки из лекарственных трав, овсяный ферментный кисель, квашеные (не маринованные и не консервированные) овощи, различные квасы! Просто надо о них помнить и правильно их применять.

Возьмем молочный гриб – это целая биолаборатория! Он один может справиться со всеми проблемами дисбактериоза и при этом повысит иммунитет, защитит от многих болезней. Сам он очень приятный на вкус, почти беззатратный и готовить его легко.

Залить 1 ст. л. гриба стаканом молока комнатной температуры и оставить на 24 часа, избегая попадания прямых солнечных лучей. Признаком полного сквашивания молока является появление наверху густого слоя, в котором находится грибок. Напиток следует аккуратно процедить через сито в стеклянную банку, а гриб тщательно промыть под струей холодной воды от остатков уже слитого сквашенного молока. Затем гриб вновь поместить в чистую банку (не мыть ве никакой химивй!) и опять залить свежим молоком. Нельзя закрывать банку крышкой – грибок должен дышать. Горлышко банки завязать марлей либо легким льняным полотном.

Настой для лечения пьют 2 раза в день, взрослые – по 1 стакану, дети до 12 лет – по 100-150 мл на один прием: утром натощак за 15-30 мин. до еды и вечером за 30 мин. или за 1 час до сна. И лучше с 1-2 зубками чеснока, а еще лучше – с домашними сухариками, натертыми чесноком. После этого уже ничего не есть и не пить. Месяц так лечиться, затем – перерыв на 5-7 дней. В это время гриб пьет кто-то другой в семье или его используют в приготовлении оладий, творога, в косметических целях.

В первые 10-14 дней может возникнуть сильный слабительный эффект. Это идет очищение и адаптация организма. Можно перейти в первые 2 недели только на вечерний прием, а когда жкт очистится от большей части шлаков и токсинов, которые мешают ему нормально работать, тогда принимать настой и утром.

Учтите, что ферменты, живые микроорганизмы молочного гриба гибнут на солнце, без воздуха, при низкой и высокой температуре, без молока и без промывки более 2 суток. И при лечении грибом пища должна быть не холоднее, чем плюс 10 градусов, и не горячее, чем плюс 60. Будьте здоровы!

Адрес в редакции.

Прошина Александра,
г. Ульяновск

ЧУДО-МАЗЬ

Хочу поделиться с нашими читателями проверенным мною и моими друзьями рецептом очень хорошей мази, которая излечивает гайморит, отит, женские болячки, пролежни, герпес и многое другое. Даже трофические язвы и гангрену. Эта мазь должна быть в каждой семье обязательно!

Берем эмалированную кастрюльку, вливаем в нее 2 стакана рафинированного растительного масла, бросаем кусочек натурального пчелиного воска размером в 2 спичечных коробочка и ставим на небольшой огонь, чтобы воск растаял. Из заранее сваренного вкрутую яйца вынимаем желток, который на блюдце раздав-

ливаем в очень маленькие крупинки. Как только масло в кастрюльке закипит, будут слышны прострелы. В этот момент уменьшаем огонь, пальцами берем желток по граммулечке (крупинке) и бросаем в кипящее масло с воском. С первыми крошками желтка масло начнет пениться и может в один миг убежать – в это время подхватите кастрюльку и ненадолго уберите с огня, пусть перебушует на стороне. Затем снова ставьте на огонь и продолжайте бросать желток, мешая ложкой, пока он не кончится весь. Держать кастрюльку на огне, пока желток не станет темно-коричневого цвета. Выключить огонь, и пусть мазь постоит 10 минут, немного остынет. Процедите мазь через капроновую ткань (марля не годится). Желток я выбрасываю. Дайте мази в баночке остыть, потом накройте крышкой и поставьте в холодильник. Так она хранится 10 месяцев. Теперь о применении мази.

1. Гайморит
Самые страшные застарелые гаймориты лечат так: на ватку положить мазь и закладывать в обе ноздри с интервалом в 1 ч. Пробивает отлично: вылетает все сразу, так как мазь тянет на себя гной с громадной силой.

2. Гнойный отит
На ватный жгутик набрать немного мази и вставить в ухо. Менять через 2–3 часа и одновременно смазывать мазью за ухом. Воспаление утихает, ухо очищается. Так лечатся все отиты, не только гнойные.

3. Женские болезни
• При фибромах (до 10 недель), кистах яичника, воспалениях надо закладывать тампоны с мазью в течение месяца, меняя утром и вечером.
• Мастит. Смазывать грудь через каждые 2 часа. Можно приложить к груди бинт, пропитанный мазью, а сверху – бумагу. Менять через каждые 2 часа. Никакие массажи не нужны, ведь это такая боль! Немного усилий – и от ваших болячек только воспоминания останутся.

4. Шишки на пальцах ног
Эти шишки выводят так. Взять половину пачки йодированной соли, залить водой, чтобы была только покрыта соль, и пусть вода на огне выпарится. В эту горячую соль добавить 4 коробочки медицинского вазелина и перемешать. Кашицу выложить на шерстяную ткань и приложить к шишкам на ночь. Курс лечения 15 дней. Шишки уменьшаются и не болят.

Успехов в лечении! Звоните по любому вопросу.

Адрес: Коленкевич Нине Антоновне, 213807, Беларусь, Могилевская обл., г. Бобруйск, пр. Строителей, д. 38, кв. 8. Тел. (дом.) 8-10-375-225-58-29-73

УЛЫБНИСЬ И ПОДЛЕЧИСЬ!

Здравствуйте, люди добрые! Мы нынче попробовали банки с соком лопуха закрутить. На 400 мл сока из лопуха 2 флакончика аптечного спирта. Стал муж принимать по 1 ч. л., добавляя воды, и через неделю без палочки спустился вниз по лестнице со второго этажа. Они с сыном поехали на дачу. А ведь два года уже без тросточки никуда! Вот лопух так лопух! Какой молодец! А давно ли муж жаловался, что в коленке сустав заклинивает, и ни туда, ни сюда!

И наружно мы лопухи, конечно, использовали, обматывая ими на ночь колено. Но внутрь его принимать муж попробовал впервые – и вот такой результат. Будет пить еще этот сок. А ведь он из свежих стеблей, даже не из корней, которые еще сильнее.

Теперь расскажу про млечный сок из одуванчика. К 70 годам появилось у меня на лице темное старческое пятно – показатель сбоя в организме. По больницам не хожу, да и мама до 86 лет дожила, а в больницы не обращалась. Привез сын как-то корней одуванчика по заказу отца для улучшения обмена веществ. А я почитала по травникам про лечебные свойства одуванчика и обнаружила: одуванчик-то хоть кому поможет. Наклонись, улыбнись, да и смело подлечись. Цветочек оторви – млечный сок выступит пониже его головки. Смажь им пятнышко, да не пугайся! Сначала оно почернеет, как от сажи, но эту черноту потом можно легко оттереть ваткой с одеколоном. А корешки вымой, вычисти, высуши и зимой заваривай, оздоравливайся.

За летний сезон можно избавиться от ревматизма.

Цветки собрать, растереть, смешать поровну с сахаром, поместить в банку и хотя бы на день–два – в тепло, а потом в холодильник на 10 дней. Затем отжать цветы, процедив выделившийся сок. Вот этот сок и будет лечебным. По ложечке в питье добавлять и пить до еды. Сок хранить в холодильнике.

Но одуванчики за летний сезон и во второй раз зацветут. Не теряйтесь, успевайте подлечиться! А я свое черное пятно на лице за 3 раза млечным соком одуванчика обесцветила. Спасибо тебе, солнечный цветочек!

Еще хочу дать советы Л.А. Кульчинской из г. Рязани от климакса. Попейте настой полыни. Заваривайте хотя бы 1 ч. л. на 0,5 л кипятка и пейте с утра натощак в теплом виде. Это горечь, но 3-4 утренних глотка вам прибавят столько силы, что спасибо скажете. Я сама пила настой и знаю. И мышцы крутить, и кости ломить перестанет, и ничего ныть не будет. Один раз попьешь – и во второй раз осмелишься. А я пила настой по 2 недели кряду.

Чтобы щитовидка не беспокоила, купите в аптеке бадан. Чай из сухих бурых листьев бадана поможет. А по осени черноплодку-ягоду ешьте. Вяжущее средство, трудно проглотить, но как-нибудь надо это сделать. По горсточке, но 3-4 раза в день пожуйте и проглотите. На зиму насушите ягоды черноплодной рябины и заваривайте, пейте отвары. Черешню, вишню, рябину ешьте. А гормоны не пейте. У всех женщин этот период бывает. От гормонов вес избыточный наберешь – и носи потом в себе 100 кг. Зачем это вам? Употребляйте природные, натуральные средства оздоровления, тогда сохраните свое естество и свой вес. И лучше полыни ничто вам не поможет. Кисты от нее тоже рассасываются, если принимать спиртовую настойку полыни каменной и полыни горькой (пополам). Капель по 10 добавляйте в питье и пейте за час до еды. Курс – месяц. Желаю всем доброго здоровья.

Адрес: Ткаченко Антонине, 652800, Кемеровская обл., г. Осинники, ул. 50 Лет Руднику, д. 4, кв. 3

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Чем полезен одуванчик?

В 78 лет у меня атеросклероз, желчнокаменная болезнь, варикоз вен и другие болезни.

А в нашей газете читвтвльница из Украины, Надежда Петровна, советует от этих болезней сироп из цветков одуванчикв. Собрал я 3 кг цветков, пересыпал их 6 кг сахара. И вот через некоторое время в одной из областных газет травник пишет, что одуванчик очень полезен для здоровья в любом виде, но только без цветков. Посоветуйте мне, как быть.

Адрес: Скикевич Виктору Леонидовичу, 305026, г. Курск, Льговский пер., 6А

Уважаемый Виктор Леонидович, ешьте свои цветочки с сахаром, лечитесь и получайте удовольствие. В народной медицине используют все растение, а цветкам особая честь. Из них можно приготовить варенье, цукаты, мед, вино, салат. Например, корейцы в своей лечебной кулинарии используют цветоносы одуванчика. Их солят и заготавливают впрок, а зимой вымачивают и делают пикантные салаты. Я добавляю в салат желтую часть цветка – она не горькая и придает пикантность блюду.

А недавно из города Мичуринска мне прислали мед из цветков одуванчика, а рецепт удивительно простой. Взять 400 цветков одуванчика, залить в тазике водой и оставить на сутки. Затем отжать цветки и к ним добавить 2 мелко нарезанных лимона, 0,5 л кипятка и 1 кг сахарного песку. Варить все вместе до образования густого сиропа, потом процедить через дуршлаг. Получается густой мед. А если припрятать баночку, и она простоит подольше, до следующего урожая, то в банке образуются крупные, прозрачные кристаллы сахара. Мои мальчишки грызли их как леденцы. Очень полезен этот мед, когда наступает весенняя авитаминозная пора. От него не потеешь, и его можно в любое время подать к чаю. Цветочки, которые остаются в дуршлаге, мы аккуратно формуем в конфетки, выкладываем на фольгу – и в духовку. Их надо подсушить, потом обвалять в сахарной пудре и сложить в банку. Получаются цукаты, конфетки – и лакомство, и польза.

Этот злостный сорняк, одуванчик – волшебный лекарь, официально признанный в фитотерапии. И в народной медицине применяются все части зтого растения, только цветки сохранить сложно, с ними надо поспешить. Поскольку у вас, Виктор Леонидович, желчнокаменная болезнь, советую заготовить еще и корни одуванчика (лучше осенью). Их надо промыть щеткой, нарезать на мелкие кусочки и на слабом огне поджарить на сухой сковородке, пока не подсохнут. Хранить в тканом мешочке и заваривать как утренний кофе: 1 ч. л. на стакан воды, прокипятить 3 минуты на медленном огне. Этот «кофе» еще и снижает уровень холестерина в крови, а значит, полезен для ваших сосудов.

А в Болгарии для лечения атеросклероза, анемии и улучшения состава крови используют также сок из свежих листьев одуванчика. Особенно он полезен весной (из молодых листочков).

Одуванчик культивируется и как огородная культура с более крупными и нежными листьями. Ведь он может быть едой! Например, листья используют для салата. Если они зеленые, то их нарезают мелко, пересыпают солью (соль вытягивает горечь), потом промывают проточной водой. Но больше чем 2 ст. л. такого салата не съешь. А вот во Франции, например, грядки с одуванчиками прикрывают черной тканью, и листья вырастают блеклые, но на вкус менее горькие и похожи на наш кресс-салат. Вот этого салата можно съесть намного больше, он вкусный!

Болезнь Рейно после инсульта

В 1994 году перенес 2 инсульта. Все отошло за исключением стоп, хожу на костылях. А в 2008 году появилась болезнь Рейно. Кисти рук мерзнут, болят, и судорога пальцы тянет. Что мне применять для рук, и можно ли делать операцию по поводу стоп? Прошу не отказать в моей просьбе и ответить. Помогите ради Бога!

Адрес: Ермоленко Игорю Андреевичу, 352800, Краснодарский край, г. Туапсе, ул. Жукова, д. 11-6, кв. 22

Вы говорите, что перенесли инсульт и уже ходите. Уважаемый Игорь Андреевич, о какой операции может быть речь?! Хотите сесть в инвалидное кресло?

Давайте разберемся, что за болезнь – синдром Рейно. Это расстройство артериального кровообращения в кистях, стопах. Причинами могут быть, например, хроническая травматизация пальцев, зндокринные нарушения, тяжелые эмоциональные стрессы, а также перенесенные тяжелые заболевания, в том числе инсульт, как у вас.

У официальной медицины есть способы лечения вашей болезни, иногда помогает плазмаферез (современный метод очищения крови). Но подобные методы хороши как «неотложка». А восстанавливать кровообращение надо самостоятельно. Но сначала – исключить мысли, приводящие к болезни, избавиться от стресса. Попробуйте посмотреть на некоторые события так, будто вы видите все по телевизору. И заниматься аутотренингом, чтением молитв, если вы человек верующий. При этом пить успокоительные, применять гомеопатию.

Второе направление – почистить организм, изменить рацион питания. Хватит забрасывать в рот все подряд, лишь бы набить брюхо. Не в том счастье, чтобы жить сыто. Питаться надо просто, без излишеств. Прежде чем положить что-то в рот, подумайте, надо ли вам это. Очищайте кишечник с помощью отрубей, зеленых овощей, ешьте рыбу. И поменьше консервированных продуктов. Введите в рацион желчегонные травы, особенно горькие. Это одуванчик, горечавка, девясил, полынь, чабрец, бархатцы. Все они – спазмолитики, хорошо влияющие на жировой

обмен, снижающие холестерин, очищающие организм и повышающие иммунитет.

Третье направление – восстановление естественных биоритмов. Ранний подъем и никаких телевизионных передач на ночь! С нарушением режима сна идет гормональный сбой. Первые скрипки нашего мозга – гипофиз и эпифиз (шишковидная железа) перестают правильно работать. Из-за нарушения биоритмов человек быстрее стареет и теряет гормоны радости, которые вырабатываются только во сне и только в полной темноте. Вот вам влияние цивилизации.

Кроме трав, есть еще аптечные препараты, которые успокаивают, восстанавливают сон и повышают устойчивость к стрессам. Советую также обратиться к гомеопату и гирудотерапевту, чтобы пройти лечение пиявками. Наружно можете применять ванночки с травами, которые обладают сосудорасширяющим действием. Особенно рекомендую крапиву, бузину красную и черную, иву белую.

Атрофический гастрит – еще не рак

Год назад у меня обнаружили атрофический гастрит с пониженной кислотностью и полное несмыкание кардии. Все сопровождается таким галитозом (запахом изо рта), что от меня буквально шарахаются окружающие. Это приносит мне невыносимые моральные страдвния. Гастроэнтерологи в один голос говорят, что атрофический гастрит рано или поздно неизбежно перейдет в рак. С уходом в мир иной мои страдания закончется. А что делать сейчас? Возможно ли все-таки излечение, или процесс необратим? Мне бы хотелось услышать прямой и честный ответ, каким бы он ни был.

Тамара Николаевна, г. Вологда, тел. 8-921-53-08-234

Большая ошибка – не учитывать того, что все органы, обеспечивающие наше пищеварение, связаны друг с другом. Они не болеют по отдельности, следовательно, и лечить их надо комплексно.

Пищеварительный тракт – огромный и сложно устроенный комбинат. Стоит плохо поработать зубами или желудку, психануть – и не вовремя выплеснется желчь, а потом это обязательно отразится на работе кишечника, тонкого и толстого. Очень опасны для желудочно-кишечного тракта разбалансировка нервной системы и стрессы.

Атрофический гастрит развивается и при частом подавлении чувства голода. Рефлекс выработки пищеварительных соков в ответ на желание поесть, на вид и запах еды постепенно угасает, пропадает аппетит. Главное, что организм отказывается от услуг клеток, производящих желудочный сок (ферменты и кислоту), ухудшается кровоснабжение клеток, и они гибнут. Об этом следует помнить и любителям жевательных резинок, которые годятся только для употребления после еды.

Так как желудок уже не производит нужных кислот и ферментов, то и сфинктеры начинают ослабевать, и зловонный запах от непереваренной гниющей пищи начинает подниматься и выходить наружу.

В этом состоянии самое главное – контролировать свои мысли. Ведь чего мы больше всего боимся, то и получаем в качестве испытания. Все дается по мыслям нашим!

Уважаемая Тамара Николаевна, вы уже написали письмо, а значит, все не так плохо. Но вот вопрос: готовы ли вы работать над собой? Это всегда очень тяжело, бывает легче что-нибудь сделать для других, потому что результат виден сразу. А работа над собой трудоемкая и незаметная, быстро получить результат не выйдет. Ведь это не таблетка от боли, которую проглотил – и через несколько минут все прошло. Пока ваши клетки «вспомнят», как им положено работать от природы, пройдет немало времени.

Во-первых, надо успокоиться и ничего не бояться. Если до сих пор вам не поставили диагноз рак, то он пройдет мимо, так что не зовите его, не притягивайте своими мыслями. Взгляните на мир как на благо, которое вам дается в данный момент, займите себя радостной работой по дому, в огороде. Если нет денег, даже во дворе многоквартирного дома можно сделать клумбу с цветами. Я лично для этого приносила из леса душистые дикие травы с красивыми цветами. И надо больше читать художественной, познавательной литературы, чтобы с вами было интересно людям, и они уже не обращали внимания на ваши небольшие недостатки.

Во-вторых, необходимо отрегулировать питание. Ешьте чаще и небольшими порциями, в основном каши и рыбу, затем введете молочные продукты. А перед едой надо простимулировать работу желудка с помощью водного раствора лекарств. Вода должна быть структурированной (например, кремниевая, талая или святая вода). А лекарства такие. Можно заварить травы – стимуляторы работы желчного пузыря и желудка. Настой должен быть насыщенным (концентрация в 3-5 раз больше, чем обычно) и теплым. Лучше настаивать травы в термосе и потом разводить настой подготовленной водой. Пить по 21 дню каждую, начинать на убывающей Луне. Перерыв на 7 дней – и следующую траву. Или принимать аптечные настойки прополиса, календулы, зверобоя, полыни по 5-10 капель на 0,5 стакана теплой воды за 20-30 мин. до еды и через 20-30 минут после. А через 15 минут съесть горсть ржаных сухариков, которые тоже способствуют выработке желудочного сока и улучшению пищеварения. Ржаной хлеб режем кубиками по 1 см, одну сторону окунаем в сметанообразную глину – голубую, желтую, белую – любая хороша, так как все они содержат много кремния. Кремний насыщает организм и восстанавливает иммунную систему, укрепляет сфинктеры. Когда хлебушек просушите в духовке, положите в красивую плошку и рядом – дольку чеснока или асафетиду (восточную пряность). Это не просто для красоты. В чесноке содержится германий (он-то и придает ему такой специфический запах). Все продукты, пахнущие чесноком, содержат германий (черемша, медвежий лук). Когда будете есть свежие салаты, сухарик натрите со всех сторон чесноком. А глина нужна и как сорбент, и как источник микроэлементов, восстанавливающих ткани желудка и сфинктера.

Далее, какие вам нужны упражнения? Это наклоны в сторону, вперед, назад, круговые движения, приседания, втягивание и надувание живота, поглаживание в области желудка по часовой и против часовой стрелки (при этом попросите ваш желудок хорошо работать). И еще хорошо бы обратиться к гомеопату, чтобы он лично для вас подобрал препараты.

Найди свой

Когда мы заболеваем, то обычно глотаем медикаменты, забывая, что таблетка в лучшем случае подавляет симптомы болезни, а в худшем – вызывает новые. Лечится же наш организм сам, используя свои внутренние ресурсы, ему только надо помочь их найти. Отлично включают наши резервы арт-терапия, музыкотерапия и др. А нельзя ли помочь человеку звуками слов его родного языка, его голоса, внутренней музыки? На вопросы «Лечебных писем» отвечает поэт-новатор, музыкальный импровизатор, медицинский психолог, специалист в области арт-терапии и звуко-смысло-терапии Е.В. МАКАРОВ.

– Евгений Всеволодович, что это за звуко-смысло-терапия, которой вы занимаетесь, и как вы к ней пришли?

– Звуко-смысло-терапия, или гармоническая звукосемантика – это часть моей системы стимуляции внутренних естественных ресурсов в человеке. Я пришел к ней, будучи электрофизиком по образованию и поэтом, увлекающимся психологией. Но хотелось облечь мое открытие в научные термины, и я поступил на психологический факультет университета. После окончания работал социальным психологом, потом несколько лет – медицинским психологом в психиатрической больнице. Я организовал, возможно, первую в Петербурге группу арт-терапевтов, которые улучшали состояние психически больных людей посредством психологии слова, музыкотерапии, поэзии. Ведь настоящая, нормальная поэзия исцеляет, то есть делает человека цельным, а значит, и лечит.

Но сегодня, в кризисные времена, надо найти какие-то простые ресурсы, которые есть в каждом человеке, чтобы он мог не только выжить, но и сохранить здоровье, и остаться человеком, то есть образом Божьим. Эти внутренние резервы в принципе были известны давно: слово, звук, голос, музыка...

Звукосемантика – это ресурс тайного, скрытого смысла родного языка, родного слова. Он есть в любом языке.

– Какой же скрытый смысл можно найти в словах родного языка, и как это сделать?

– Единственное, что надо – это состояние спокойного сердечного внимания и внимательность к языку. Я назвал это «яснослышанием» и «послушанием». Мы должны, с одной стороны, научиться слушать наш родной язык, который нас взрастил, взлелеял и который фактически – мы сами. Но надо еще слушаться, то есть пойти по пути языка, стать послушником слова, его светлого, Божьего смысла.

– Например?

– Вот, мы говорим: спина болит. Уже в самом слове «спина» (спи...на) содержится самая простая информация о том, что надо спать. Ложиться с солнышком, вставать с солнышком. И вы это услышите, если просто будете произносить слово с сердечным вниманием (для верующего – с молитвенным состоянием в сердце). Все части слова – корни, приставки, суффиксы, даже графемы, то есть сами буквы, имеют космический смысл. Древние уже об этом знали, а лингвистам еще предстоит открыть. Есть таинства слова, языка, где каждый кусочек слова имеет свой громаднейший смысл. Невнимание к нему может оказаться трагедией для человека.

Вот, например, слово «радиация». На мой поэтический взгляд, непонимание этого слова приводит к заболеваниям и к смерти. Как у иконы, у слова есть три уровня смыслов: верхний (Божий, сакральный, которого мы обычно не слышим), средний (он программирует нашу жизнь) и нижний, «кухонный», которым мы в основном и пользуемся. Чтобы услышать слово, его надо пропевать, несколько раз повторять. На верхнем уровне, в сакральном смысле «радиация» – «ради Отца я». То есть я живу ради Всевышнего, ради Бога. В этом слове содержится поэтический, метафорический смысл необходимости Всевышнего.

Средний смысл: «роди отца», то есть роди мальчика. Побольше мужчин производить надо. А нижний смысл – это рентгены, альфа-, бета- и гамма-излучение.

– А вас не смущает, что слово «радиация» – иностранное?

– Иностранных слов нет. Мы все живем в одной стране Земля. И все языки между собой связаны. Возьмите слово, часто упоминаемое при многих болезнях – «камень». Это символ страдания. По-английски камень – stone, напоминает русское «стон». Слова-то сообщаются! Как лингвист, я почувствовал, что Господь, смешав языки (библейская история о постройке Вавилонской башни), оставил нам какие-то «тропочки» между ними – похожие слова. Их рассматривает лингвистика больше как курьезы, а я стал воспринимать их как серьезное явление.

– Каким же образом слово может решать какие-то проблемы?

– Главная проблема в России – алкоголизм. А как называется состояние длительного алкогольного опьянения? Запой. Это значит, что надо запеть. Язык сам нам подсказывает, как поступать. В Евангелии от Иоанна сказано: «В начале было Слово... и Слово было Бог». По-видимому, Бог пребывает и в самом слове – в его корнях, приставках, фонемах, в его внутреннем содержании. Бог вложил в природу языка дополнительные, духовные смыслы, и они там присутствуют. Это ресурс, который есть в самом слове!

Смотрите, пьяным хочется петь. Через пение организм сам себя старается вывести в состояние трезвости. А наше русское слово свидетельствует о том, что от запоя надо идти к пению. Это звукотерапия. Чем больше песен, тем лучше здоровье.

Когда мы не следуем сакральным смыслам слов, в послушание к ним не входим, то живем бездумно, жжем нефть и уголь, расточаем богатства Земли. Увеличивается озоновая дыра, и радиация нас убивает. Это доказывает, что непослушание верхнему и среднему смыслам, которые есть в слове, приводит к экологической катастрофе. Если же их соблюдать, экология придет в порядок.

– Как же это использовать практически, в частности, для здоровья?

– Я провожу встречи, которые называю «здравиетворения живым словом и звуком». Это синтез лингвистики, поэтики, психологии, даже психиатрии. Вспомните, какие у нас основные болезни и как они называются? Невриты,

ресурс здоровья



неврозы, остеохондрозы, тромбофлебиты, рак, диабет, астма...

Вот неврозы. Пропойте с сердечным вниманием, чтобы были слышны все части этого слова. «Не...в...розы». Невроз – «не...врозь». Врозь – это когда разъединение, индивидуализм, нет соборности, нет коллектива, нет семьи. Если нет роз, нет цветов (в метафорическом смысле), то будет невроз. В латинском слове слышен русский смысл.

А какой высший смысл слова неврастения? Пропойте его с сердечным вниманием, и оно раскроет вам свою главную сущность: «не...в...растения». А надо – в растения. Жизнь на природе, чистая пища и т.д.

Чем человек хромает? Ногой. А вы послушайте это слово: ногой – нагой. Из этого слова можно взять программу здоровья. Человеку нужно ходить голой ногой, то есть босиком. Нога должна быть нага. Об этом никто не говорит, а наша цель – найти в слове помощь человеку, оздоровительные планы, взять ресурсы здоровья. В скрытых, сакральных смыслах слов записана информация о ресурсах нашего здоровья. Примеров можно привести очень много.

– Однако ваша этимология слов противоречит научной...

– Сегодня эти вещи признаны многими. Но вообще академическая лингвистика вся настроена против того, чтобы все было просто и ясно. Научной этимологии, по большому счету, нет до сих пор. К тому же я считаю, что этимология должна быть не только научной: она находится где-то на стыке лингвистики, психологии и богословия.

– Допустим, вы все эти смыслы сказали человеку. И что дальше?

– Поймите, есть медицина, которая режет, а есть медицина упредительная, валеология. Мы говорим: не ври (не обманывай), не живи врозь (а ищи коллектив, семью), рожай детей, ходи босиком по росе, не жги нефть, не вызывай радиацию. Человека надо с детства приучать следовать духовному смыслу слова. Вот как связана практика, физиология со смыслами слова. Это предупредительная медицина.

– Ну, а если кто-то придумает совсем другие смыслы к этим словам?

– И очень хорошо, пусть придумывает. Ведь в чем наша задача? Услышать ресурсы слова и применить их к проблеме человека. Пусть это даже будет шутка, но она его осветит, доставит радость, у него изменится настроение – и это уже позитив, уже ресурс. И человек уходит радостный, улыбается. Давайте пользоваться этим. А тот, кому данный смысл не подошел, пусть ищет другой ресурс.

– Какие еще могут быть ресурсы?

– В моей системе второй – это ресурс голоса. Представьте себе, что человек цедит сквозь зубы «я вас люблю». Где у него эта любовь? В зубах. Разве это дело? Надо акустический центр его голоса, которым произносятся слова любви, перенести в сердечный центр. Нужна звукоакустическая коррекция голоса. Это тоже ресурс. Если мы войдем в состояние сердечного внимания (для верующих – в молитвенное состояние), наш голос приблизится к естественному. Исходить он будет из грудного отдела. Что это значит с точки зрения физиологии? Что именно отсюда будут исходить вибрации. Хондрозные зажимы корешков нервов в грудном отделе позвоночника расслабятся, боли будут уходить. Таким образом, состояние сердечного внимания и акустическая коррекция приводят к оздоровлению. Это звуко-голосовой ресурс. Его нужно тренировать.

– Как осуществлять эту тренировку?

– Сядьте, а лучше встаньте прямо, войдите в состояние сердечного внимания, представляя, будто ваша голова находится на уровне груди. Глаза там, где соски. Солнечное сплетение – как бы уста. Под мышками – уши. Когда мы находимся в этом состоянии сердечного внимания, тон нашего голоса должен опуститься пониже, к сердцу.

– Что надо произносить?

– Я, я, я (легко и отрывисто) или а-а-а, как мать укачивает ребенка. Мать-то ребенка прижимает к сердцу, и когда она эти звуки издает – это естественные, сердечные звуки. Это очень простое упражнение: стать как бы мамой или отцом ребенка.

Можно еще проще: быстро постукивать себя по грудине со звуком я-я-а-а, я-я-а-а (так называемая перкуссия). Голос вибрирует, и его акустический центр опускается в область сердца. «Я люблю» – вы скажете уже из сердца. Тон слова будет находиться в районе его смысла, в районе сердечного внимания. Любовь – это сердце, а не зубы.

У людей, как правило, звук слова грубый. Это и понятно: плохая экология, перегрузки... Слово произносится не оптимально, энергия утекает. Измените это – вот вам и второй мощный ресурс! Я предлагаю на встречах разные способы его нахождения.

– А третий ресурс?

– Это, конечно, музыка. Но вы должны знать свою собственную природную музыку, музыку своего внутреннего существа. Ее не заменит Бетховен с его проблемами и болезнями (очень спорный вопрос, стоит ли слушать «Крейцерову сонату») или Скрябин (не все его вещи безопасны для психики).

Этот ресурс находится внутри нас – ритмика и звуки, которые необходимы и душе, и телу. Это внутренняя, сущностная музыка, которую надо найти и исполнять прежде всего, а уже потом «приглашать в гости» чужую музыку.

Итак, третий ресурс – творчество самого человека, который исполняет внутреннюю музыку. Можно играть на разных инструментах без всяких нот, вопреки нотам, прямо из сердца. Люди плакали, когда слышали, как божественно они играют. Они говорили: «Не может быть, это не я». Это, на мой взгляд, и есть реальное доказательство того, что человек – образ Божий.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Среди врачей известен феномен — Черчилль-синдром. Человек и ест, и пьет без меры,и за здоровьем своим не следит, а прожить может более 90 лет, как английский премьер-министр Уинстон Черчилль.

Черчилль-синдром

«Хотите долго прожить? Побольше ешьте, и никакого спорта!» Этот афоризм Черчилля в нашей семье был дежурным. Мои дед с отцом его без конца твердили и оправдывали им собственное легкомыслие по отношение к своему здоровью. Они оба любили как следует поесть, мягко и долго поспать, да и выпить были не дураки. А уж как курили! И не сигареты, а трубку! Дед при этом прожил 98 лет, а отцу сейчас сильно за 80, и он жив-здоров.

И мне, видно, это досталось по наследству. Вдохновленный их примером, лет до сорока я практически ни в чем себе не отказывал: любил много, вкусно и «вредно» поесть, крепко выпить в хорошей компании с друзьями, а курил, бывало, по две пачки в день. Я презирал спорт, зато был большим футбольным болельщиком.

Жена очень сердилась за то, что я подаю сыновьям плохой пример, твердила, что мне надо подумать о своем здоровье и заняться собой, но я только смеялся, вспоминал Черчилля и повторял его знаменитое высказывание.

Серьезные проблемы со здоровьем у меня появились после сорока. Стоило подняться по лестнице или пробежаться за автобусом, как меня мучила сильная одышка и начинало колоть в боку. Потом стали постоянными скачки давления и аритмия, а печень и желудок бунтовали после каждого бурного застолья. Но главная беда ударила оттуда, откуда ее никто не ждал.

Непросто рассказывать об этом, но ведь и это – медицинская проблема. А когда «это» вдруг неожиданно дает сбой – и раз, и другой, и третий, то каждый мужчина впадет в тяжелую задумчивость и будет искать выход из положения. Ну, вы, конечно, поняли, что я имею в виду. И хорошо, если ваша подруга не обижается и действует с вами заодно, вместе-то легче решить проблему и найти необходимое лечение. А если нет? Если она злорадствует и использует вашу мужскую беду только как лишний повод для упреков?

Вот и моя тоже раскричалась, что я курением да пьянством с обжорством себя угробил. «Мало ли что говорил твой проклятый Черчилль! А ты только на диване валяешься и телевизор смотришь, – кричала она. – А на стадион зачем ходишь? Здоровье укреплять? Нет! Чтобы с толпой таких же придурков голы считать! Ты, говорит, думаешь, как дед, до 100 лет дожить? Не надейся! Ты уже развалина, полутруп!»

Не выдержал я тогда, хлопнул дверью и ушел к приятелю. Хотел он меня утешить, принес пива с копченой рыбой, а у меня кусок в горло не идет. Видно, прокляла меня вздорная баба – ни пить, ни есть не могу. Ком в горле стоит. Только воды выпил. На другой день – то же самое. То есть воду или чай могу пить, а как дело до спиртного доходит – в глотку не лезет. А ведь до этого я без пива и ужинать не садился... А как еще после работы расслабиться? Так я неделю у друга и прожил – чистый и трезвый, пил только воду и чай, больше ничего. И вышла у меня целая неделя «лечебного» голодания. Но это было нетрудно. Я так переживал, что о еде и выпивке даже не вспоминал. И похудел я за эту неделю так здорово, что живот сразу куда-то делся, хоть снова джинсы в обтяжку покупай, как в молодости.

Когда я вернулся домой за вещами, оказалось, что жена забрала детей и уехала на все лето к матери в деревню – на столе лежала записка. Сел я и стал думать, как жить дальше. Раз я могу обходиться без пива и воблы, не говоря уже о водке и свиных отбивных на сале, так надо это дело продолжить, бросить курить и, может, йогой заняться? А что, чем черт не шутит! Говорят, йоговские упражнения лучше всего ослабленным мужикам помогают. А вот когда я опять стану стройным, молодым и здоровым, тогда посмотрим, захочу ли я еще тебя любить – мстительно подумал я о жене.

Накупил я разных книжек по оздоровлению и начал работу.

Теперь я вставал в 6 утра, и это было не так уж трудно, поскольку я отказался от прежних ночных просмотров боевиков и ужастиков. Кстати, ничто так не провоцирует выпить бутылочку-другую с острой и жирной закуской, как ночной кошмар на экране. Так что я одним махом покончил с двумя пороками. Правда, с курением справиться было гораздо труднее, но я сосал специальные мятные таблетки, и мне это удалось. К тыквенным семечкам пристрастился, а они – первое средство для мужской силы, кроме сельдерея с петрушкой. Ни разу я не пожарил себе жирных бифштексов, которых мог съесть враз две-три штуки, зато ел рыбу и кальмаров, покупал овощи. Раньше я на них и смотреть не мог. Когда жена пыталась накормить меня салатами, я возмущался: «Что я, теленок, что ли – траву жевать? Ты мне мяса давай, да пожирнее!»

Простейший йоговский комплекс дался мне на удивление легко, к концу месяца я уже сидел на пятках, а к концу лета мог выгнуться, как кошка, и закинуть руку далеко за спину.

И мои труды не прошли даром! Боли в животе исчезли, голова не болела, сердце стучало, как часы, а на свой пятый этаж я взлетал, забыв о лифте. Жена с мальчишками приехала 31 августа, перед самой школой. Я, конечно, подготовился. Убрал в доме, купил цветы и торт. Вошли они, сыновья бросились ко мне обниматься, а жена превратилась в соляной столб... Глядит она на меня во все глаза и не узнает! Потом побежали у нее слезы в три ручья по лицу... Бросилась она мне на шею и шепчет: «Только ничего не говори, только молчи! Я и сама все вижу!»

И стало у нас после этого все хорошо, жизнь вся изменилась, по-другому пошла. Сейчас мне даже смешно вспомнить, как я чужие глупости повторял. Ну какой из меня «Черчилль»!..

Павел П., г. Калининград

ЗА ЧТО ВОИНЫ ЦЕНИЛИ РЕПЕШОК

В июне – августе на европейской части России расцветает мелкими желтыми цветками не очень приметное растение с необыкновенными целебными силами – репешок. Легенда гласит, что в Средние века с его помощью воины спасались от огнестрельных ранений. Репешок обладает противовоспалительным, противовирусным, общеукрепляющим, болеутоляющим, вяжущим свойствами, оно укрепляет стенки сосудов, регулирует минеральный обмен в организме, стимулирует работу печени и пищеварительного тракта и потому широко применяется в народной медицине разных стран.

Отвар для промывания глаз делается немного слабее, чем для полоскания или внутреннего применения – говорят, так эффективнее.

Анастасия Андреевна Мазикина, г. Смоленск

СОРОКАНЕДУЖНИК БЬЕТ ПО ВСЕМ БОЛЕЗНЯМ

Живешь, живешь, о здоровье не задумываешься, а оно в одночасье как подкосится!

Я лет до 50 никогда особенно не горевала по поводу здоровья, на мелкие неприятности не обращала внимания, а крупных, слава Господу, не было. И вдруг началось: печень болит, голова тоже, на зтой почве – бессонница, нервы расшатались, а потом и вовсе – врачи признали панкреатит. Села я как-то и крепко задумалась: то ли внуков наставлять, как жить, то ли еще побороться с болезнями. И как только подумала про себя, что можно же бороться, мне сразу стало легче, и даже сила появилась. Поехала я к своей родственнице в деревню, рассказала ей про свои несчастья, и стала она меня лечить своими средствами. Она сказала, что как будто для меня растет трава – сороканедужник, которая все болезни печени, почек, желудка и внутренних желез лечит сразу, потому так и называется, хотя более привычное название – репешок. Вот и начала я принимать настой зтой травы.

Заварить 1 столовую ложку травы в стакане кипятка, через час процедить. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Первый раз лечилась три недели, потом сделала перерыв на 10 дней и еще раз пропила настой. Боли ушли быстро, но я продолжала так лечиться. За три месяца не только печень и поджелудочная пришли в норму, но и голова перестала болеть, исчезла бессонница, желудок и кишечник стали работать хорошо, я как будто заново родилась. С тех пор, если чувствую неладное внутри, завариваю репешок, попью недельку и снова здорова. Больше не думаю, как жить с болячками, я с ними воюю.

Лидия Васильевна Крайнова, Воронежская обл.

БАБУШКИНО ЛЕКАРСТВО

Все знания о том, как лечиться самостоятельно, у меня от бабушки. Последний пример: недавно у меня начался конъюнктивит, оба глаза настолько воспалились, что из дома выйти не было никакой возможности. Я вспомнила, что бабушка буквально от всех воспалений спасалась отваром травы репешка – горло им полоскала, десны, принимала внутрь порошок из корней на кончике ножа для профилактики онкологии, а цветочки, вернее, отвар из них пила от отеков. Достала траву, заварила и стала промывать глаза и делать примочки. К вечеру краснота еще оставалась, а вот нагноение прошло, на следующий день воспаление стало намного меньше, веки слегка красные, а через 4 дня как будто ничего и не было.

Надо взять 1 столовую ложку сушеной травы репешка, залить 0,5 л очень горячей воды, настоять, укутав, полчаса, процедить. Сначала частью отвара промыть по отдельности оба глаза, затем сделать примочки на 20 минут. Повторять 3–4 раза в день.

НЕОЖИДАННАЯ ПОМОЩЬ

Давно занимаюсь изучением лекарственных растений, и не просто ради праздного любопытства, а от нужды. Пока работал, я еще терпел все зти ноющие боли в спине, суставах, иногда просто их не замечал. Как только вышел на пенсию, все усугубилось настолько, что только на врачей надеться стало безрассудно: сам болезни заработал, самому и расхлебывать. Диагноз мне поставили вполне привычный – дегенеративно-дистрофические изменения в позвоночнике, обширный остеохондроз. Испробовал я на себе много разных народных рецептов, а однажды случайно узнал, что при остеохондрозе помогает длительное лечение репешком. Поскольку, как я выяснил, противопоказаний у него не выявлено, я решил заняться лечением. Даже при запущенных формах остеохондроза репешок способствует полному растворению солевых отложений.

1–2 столовые ложки травы залить стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Добавить мед по вкусу и пить по 1/4 или по 1/2 стакана настоя 3–4 раза в день в промежутках между едой.

Первый год я пил настой через месяц по месяцу, затем стал лечиться каждые три месяца по две недели, позже перешел на два раза в год. Самочувствие заметно изменилось, и не только остеохондроз меньше дает о себе знать, но и общее самочувствие становится лучше с каждым новым курсом лечения.

Дмитрий Анатольевич Кирьянов, г. Мурманск

ПОЛЮБИТЕ СМОРОДИНУ, КАК Я!

С детства мама и бабушка заставляли меня есть черную смородину. В какой-то момент я уже ее терпеть не могла. Зато зрение себе вернула. Помню, как перешла в 5 класс, начало зрение ухудшаться, так весь июль я съедала по пол стакана черной смородины каждый день, а то и больше в меня впихивали. К осени уже зрение перестало ухудшаться. Потом еще всю зиму я ела смородиновое варенье, а следующим летом – опять курс смородины.

Долго я после этого смородину не ела совсем – ни за что меня не заставить было. Зато в сознательном уже возрасте я этой известной ягодой спасла мою маму от гастрита. Поставили маме диагноз случайно, по знакомству она решила к врачу сходить. А оказался у мамы гастрит с пониженной кислотностью, и врач велел пить смородиновый сок.

Я собирала ягоды, сполвскивала их быстро, потом разминала и давила толкушкой, чтобы получилась жидкая масса. После этого через марлю отжимала сок. Мамв пила по четверти стакана сока 3 раза в день, перед едой. Пока была смородина, ежедневно онв принимала лечебный сок.

Смородина при гастрите с пониженной кислотностью полезна не только тем, что она кислая, тут еще дело в том, что она является очень сильным антибактериальным средством, то есть она убивает болезнетворные микроорганизмы. А ведь в последнее время врачи говорят о том, что язва желудка вызывается микробами, поэтому при гастрите смородина прекрасно защищает от язвы. Не говоря уж про то, что в смородине витаминов пруд пруди. Там не только море аскорбинки, но еще и витамин РР, витамины группы В, много каротина (поэтому у меня зрение и улучшилось в свое время).

Мама говорит, что во время питья смородинового сока у нее перестала болеть голова. Раньше у нее регулярно сильнейшие головные боли были, а как стала смородину употреблять, так все и прошло. Я так за маму рада, ведь она, можно сказать, подсела на анальгин уже из-за этих болей. А теперь живет и радуется жизни! И голова не болит, и желудок подлечила.

Конечно, мама и диеты придерживается: не ест жирного и жареного, все варит или тушит, старается есть все свежее, натуральное, но вареное, чтобы желудок не раздражать. Но вот смородинка ей явно на пользу пошла, поэтому я ее всю зиму заставляла есть смородину, перетертую с сахаром (брала 1 часть ягод и 2 части сахара, чтобы сохранить ягоду и витамин С). Мы теперь всей семьей чай пьем, добавляя листочки смородины, и закусываем все это ягодкой, перетертой с сахаром. Защищаем себя от микробов и вирусов таким образом.

Ушинова Полина Дмитриевна, пос. Дно Псковской области

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Я давно знала, что капуста брокколи очень полезна для здоровья и иммунитета. Но никак не могла к ней привыкнуть, так как с детства понятие капуста подразумевало для меня наш привычный белый кочан. Да и было непонятно, где брать такую загадочную капусту. В книжках везде писали про пользу этой красивой капусты, а в магазинах она почти не встречалась. Но потом я обнаружила в одном супермаркете замороженную капусту брокколи и решила попробовать ее приготовить.

Мудрить в первый раз сильно не стала, и просто потушила кусочки капусты на малюсеньком огне, чтобы не сжечь нежную брокколи и сохранить побольше витаминов. Под конец тушения добавила немного растительного масла, но следила за тем, чтобы оно не перегревалось, то есть, попросту, не делала огонь сильным и тушила капусту под крышкой. Добавила немного соли, чуточку перца и этим ограничилась.

Получилось, на мой взгляд, довольно нежное блюдо. Совсем другое, нежели знакомая белокочанная капуста, но вкусное. Постепенно я привыкла покупать замороженные овощи и стала регулярно есть брокколи. А потом встретила свою бывшую одноклассницу, и она дала мне прекрасный рецепт супа-пюре из брокколи. И она же показала мне овощной магазин, где продается свежая капуста брокколи. Вот уж я порадовалась!

Готовлю я такой суп перед едой, чтобы он не потерял вкус и пользу. Капусту мою, соцветия отламываю от стеблей. Варю все (и соцветия, и стебли) в кипящей, немного подсоленной воде 5 минут. Воды беру столько, чтобы кусочки капусты полностью были покрыты.
Потом сливаю воду в отдельную емкость, откладываю несколько небольших вареных соцветий, чтобы потом украсить ими блюдо в тарелках. Остальную капусту кладу в глубокую миску и, постепенно добавляя воду, в которой моя капуста варилась, взбиваю миксером (если нет миксера, можно в ручной взбивалке капусту взбивать – так моя подруга делает).
У меня обычно получается соотношение воды и капусты половина на половину. Но все зависит от того, какая нужна консистенция, какой суп вам нравится, жидкий или погуще. Когда все взбито, еще немного подсаливаю и перчу, разливаю по тарелкам или пиалкам и кладу в каждую порцию по несколько вареных соцветий капусты.

Муж у меня любит добавлять в суп сметану, а по праздникам я и вовсе готовлю такой же суп, только при взбивании добавляю не воду от варки, а разогретые сливки. Некоторые мои гости любят, когда к супу-пюре я подаю мелко нарезанные кусочки сыра. Главное – не разогревать суп еще раз после взбивания, а сразу съедать его, так как повторный нагрев все полезные вещества уничтожит.

Я часто такой суп ем, тем более что готовится он минут за пятнадцать всего. Я заметила, что в периоды, когда ем этот суп регулярно или просто тушу брокколи, я спокойней становлюсь, но в то же время оптимистичней смотрю на жизнь. А что касается иммунитета, то я действительно стала меньше простужаться, реже мерзну на улице, хоть раньше и дрожала, стоило только ветерку подуть.

Иванова Надежда Борисовна, г. Нижний Новгород

Лебединая шея

Зачастую мы не замечаем, как постоянно сидим в метро или на работе, наклонив голову. А потом удивляемся, почему у нас болит шея, спина и откуда взялся второй подбородок. Для того чтобы привести в норму эти части тела, следует выполнять некоторые упражнения. Уже говорилось о том, что мышцы шеи самые слабые. Но их можно подкачать.

В любое время дня и ночи

1. Если вы подолгу сидите, опустив голову вниз, то приток крови к шее невольно ограничен. Каждые полчаса необходимо закидывать голову назад на несколько секунд.
2. Каждый час желательно делать 3–5 круговых движений головой в разных направлениях.
3. Несколько раз в день полезно массировать шею, похлопывая ее тыльной стороной ладони в области подбородка. Движения должны быть энергичными, но не резкими.
4. Отлично укрепляет мышцы шеи такое упражнение: вытянутыми вперед губами в любой последовательности произносите гласные звуки: И, Ы, У, О. Если вы делаете это упражнение на работе, то подключать голосовой аппарат не обязательно. Про эти «производственные» упражнения необходимо помнить постоянно и делать их при малейшей возможности.

По утрам

1. Расслабьте мышцы нижней челюсти и шеи, приоткройте рот и запрокиньте голову назад. В таком положении напрягите мышцы подбородка. С силой в замедленном ритме поднимайте открытую нижнюю челюсть к верхней. Причем нижняя губа должна «выступать» над верхней. Это упражнение следует повторять до появления легкой усталости мышц шеи.
2. Вытянув губы трубочкой, сделайте глубокий вдох через нос. Пальцами зафиксируйте положение уголков губ. Не отпуская рук и не меняя мимики, попробуйте медленно и спокойно выдохнуть через рот.
3. Гордо поднимите голову вверх, подбородок вытяните вперед и постарайтесь «положить» его на грудь. Это упражнение обеспечивает приток крови к шее и подтягивает мышцы. Повторить не менее трех раз.
4. Правой рукой зафиксируйте левую половину шеи. Пальцами левой руки удерживайте левый уголок рта. Делайте медленный глубокий вдох через рот. Смысл упражнения в том, что работающие мышцы будут оттягивать левый уголок рта вниз, тогда как пальцы удерживают его на месте. Это упражнение отлично укрепляет мышцы шеи и заодно борется с носогубными складками.
5. Заканчивать комплекс стоит наклонами головы – не менее трех раз то к правому, то к левому плечу.

Вечерний комплекс

1. Положите руки со скрещенными пальцами на затылок и слегка надавите ими на голову, которая медленно отклоняется назад. Вы должны почувствовать напряжение всех мышц шеи.
2. Скрещенные руки сомкните под подбородком и опускайте голову, преодолевая сопротивление рук.
3. Перед сном, лежа на животе, трижды откиньте голову назад как можно дальше.

Пусть эти несложные упражнения станут для вас ежедневной зарядкой. Если вы занимаетесь сидя, то ни в коем случае не закидывайте одну ногу на другую. Желаю всем всего хорошего!

Орликова А., г. Хабаровск

По местам!

Есть такое заболевание как гастроптоз. Для непосвященных скажу: так именуют опущение желудка. Болезнь проявляется ноющими и тянущими болями в животе, обычно возникающими, когда человек находится в вертикальном положении, и стихающими, когда он лежит. Такое заболевание было выявлено у моего мужа. Для уменьшения болезненных ощущений врач рекомендовал дробное питание (5-6 раз в сутки) небольшими порциями. Пища должна быть калорийной и легко усвояемой, особенно при резком похудании больного. Также врач посоветовал лежать после еды 1-1,5 часа. Облегчение приносят регулярные занятия лечебной физкультурой. Было время, когда болевые ощущения досаждали Дмитрию достаточно часто. Он даже носил лечебный бандаж. А потом стал регулярно выполнять упражнения, и его состояние значительно улучшилось. Думаю, что такой комплекс упражнений будет полезен многим – для профилактики гастроптоза, а также для облегчения состояния страдающих этим недугом. Выполнять упражнения надо на голодный желудок.

• И. п.– лежа на спине. На живот положить книгу и расслабить все мышцы. На вдохе – книга поднимается, на выдохе – опускается.
• И. п.– стоя на коленях. Медленно наклониться и коснуться лбом пола – выдох, выпрямиться – вдох. Повторить 5 раз.
• И. п. – лежа на спине. Руки согнуть в локтях, ноги – в коленях. Коленями коснуться лба – выдох, вернуться в исходное положение – вдох.
• И. п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ладони на полу. Медленно поднять ноги вверх и постараться коснуться носками пола за головой. Конечно, такое упражнение пожилому человеку выполнить трудно, поэтому можно ограничится лишь подниманием ног вверх.
• И. п. – лежа на спине. Ноги согнуть в коленях, ступни на полу. Подняться с опорой на пятки, локти и затылок – вдох, вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 6 раз.
• И. п.– сидя на полу. Опираясь ладонями и ступнями о пол, медленно поднять тело – вдох, опуститься в исходное положение – выдох.
• И. п.– лежа на правом боку. Поднять левую ногу, опустить. То же – на левом боку.
• И. п.– лежа на животе, сжатые кулаки положить под бедра. Поочередно поднимать левую и правую ногу с опорой на кулаках.
• И. п. – лежа на спине. Дышать, расслабив все мышцы в течение 3 минут.

Нужно лишь несколько раз себя пересилить и сделать такую зарядку, а потом это уже быстро войдет в привычку, и каждый орган встанет на свое место!

Запикова Г., г. Суздаль

ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ

Хочу описать случай, который произошел со мной. Так получилось, что я долго не была в церкви. А потом наконец-то собралась. Но до конца службы не достояла, так как мне надо было идти на работу. А работаю я гардеробщицей в ДК «Металлист». И вот пришли на занятия дети, мне надо было открыть входную дверь. И вдруг упала, а пол – мраморный. Ударилась сильно: нога сразу же начала болеть, спину тоже «заклинило». Чем дальше, тем хуже – от боли уже не могла ходить и даже куртку детскую не могла поднять и подать.

Пришла сменщица, и я отправилась в травматологию. До больницы еле дошла. Сделали снимок. Слава Богу, трещин не было – лишь сильный ушиб. Дали мне больничный. Дочь купила лекарств и стала натирать мне ушибленное место. Так я лечилась десять дней, но легче не стало. В травматологии закрыли больничный, отправили в поликлинику к терапевту. Врач посмотрел и сказал, что эта болезнь не по его профилю, и переадресовал к невропатологу. Тот предложил делать уколы, сказав: «Если не поможет, обратитесь к другому врачу».

А я от боли не могла ни сидеть, ни ходить, ни лежать – хоть плачь! Вперед еще кое-как могла передвигаться, опираясь на костыль, а вот сдвинуть ногу в сторону не могла. И я решила поехать в церковь. С трудом добралась до храма, отстояла вечернюю службу и все время молилась. А утром снова поехала в храм причащаться и осталась на Соборование. Я так просила Бога и Богородицу избавить меня от боли и дать возможность передвигаться как раньше! Просила, если исцеление невозможно, то чтобы Господь дал мне терпения и помог пережить боль без ропота.

После Соборования отправилась домой. Дочь сделала мне укол. Через некоторое время я встала и свободно пошла – сразу и не заметила, что передвигаюсь легко. От радости даже расплакалась! А вскоре пришел с работы сын, и я ему сообщила, что ходила на Причастие и Соборование, и теперь у меня ничего не болит. Он был очень рад за меня!

Уколы больше делать не стали – не было необходимости! И теперь я каждый день и каждый час благодарю Бога и Богородицу и всех святых за исцеление. «По вере вашей да будет вам», – сказал Господь. Так и получилось!



Пишу, потому что хочу, чтобы все, кто болен, обращались к Богу за помощью. Надо всегда надеяться на Господа, а не на себя.

Адрес: Соловьевой В.Ф., г. Тверь-12, д/в

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ПРИЛАДОЖЬЮ

Постараюсь вкратце рассказать об одном эпизоде моего путешествия по городам Приладожья. Радовало все – и погода, и люди нашей группы, совсем незнакомые в начале поездки и потом ставшие такими близкими, и даже дороги, которые вопреки ожиданиям оказались вполне приличными. В Старой Ладоге для меня, жителя большого города, удивительным и необычным было ощущение тишины и покоя. Да и места были очень живописными!

Въезжали мы в Старую Ладогу с Мурманского шоссе. Слева от дороги, идущей вдоль Волхова, были курганы – памятники археологии VIII-X веков. А где-то через километр на возвышении, называемом Малышевой горой, – пятиглавый храм во имя Рождества Иоанна Предтечи. Хотя храм ремонтировался, однако и в лесах выглядел замечательно!

Мы зашли в храм. Нам сказали, что в пределе св. Параскевы обычно молятся о благополучии в семье, «просят себе женихов». И, конечно, все члены нашей группы – и девушки, и юноши – захотели воспользоваться случаем и обратиться к св. Параскеве с просьбами. Затем все отправились к роднику, освященному в честь этой святой и известному как подающему полное исцеление «с верою к нему притекающим».

О каких-либо переменах в личной жизни моих новых друзей говорить еще рано – поездка была совсем недавно. Но то, что все получили огромный заряд бодрости, радости и чистоты, – бесспорно!

Жук Г., г. Санкт-Петербург

ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

Я очень благодарна всем, кто откликнулся на мою просьбу и сообщил информацию об Иверских монастырях России. Теперь я знаю, что их четыре. Не все могут совершать паломничества, но заказать молебны (просительные и благодарственные), обедни и сорокоусты о своих родных, могут все.

- 607060, г. Выкса Нижегородской области, ул. Краснофлотская, 58, Иверский женский монастырь.
- 175400, г. Валдай Новгородской области, Остров, Иверский мужской монастырь.
- 443010, г. Самара, Волжский проспект, 1, Иверский женский монастырь.
- 344064, г. Ростов-на-Дону, ул. Неклиновская, 3, Свято-Иверский женский монастырь.

Интересна и чудесна история возникновения каждого монастыря. Например, летопись монастыря г. Выкса повествует о том, как Пресвятая Богородица сама указала то место, где следует его построить. В 1864 году на этом месте была основана Иверская обитель, которая процветала до революции и славилась своими колоколами, которых было восемнадцать. А сейчас в обители всего семнадцать сестер во главе с настоятельницей Антонией да двенадцать девочек из детских домов, которые нашли здесь приют и любовь. Это самый маленький Иверский монастырь из четырех одноименных обителей. Но все они имеет свою главную святыню – чудотворную икону Пресвятой Богородицы и находятся под особенным покровительством Царицы Небесной.

Празднование Иверской иконы Божией Матери происходит 25 февраля, 26 октября и во вторник Светлой Седмицы. Придите в эти дни в церковь, помолитесь, и да подаст нам всем Господь по молитве Его Матери дар веры и любви! И да устроятся наши судьбы по воле Божией ко спасению и благу!

Адрес: Бондаренко Надежде Владимировне, 352571, Краснодарский край, пос. Мостовской, ул. Боженко, д. 5, кв. 2



БРИГАДЫ МОЕЙ ЮНОСТИ

Хочу начать с вопроса: если произнести слово «бригада» сегодня, какая ассоциация возникнет у нынешних молодых людей? Думаю, та самая, которая соотносится с одноименным сериалом. И никак не с рабочим коллективом.

Я уже много лет на пенсии, тружусь только по дому, но всегда с хорошим чувством вспоминаю то время, когда работал на большом производстве и у нас было несколько бригад в цехе. Несмотря на то что люди там были самые разные, все равно нас всех объединяло что-то общее. Я работал еще в то время, когда бригады между собой соревновались за первое место. Потом по итогам месяца, квартала, полугодия и года выставлялись каждой бригаде очки, присуждались места и вручались вымпелы победителям. В цехе на самом видном месте висела доска почета с фотографиями передовиков. Наверное, сегодня все это кажется наивным и даже смешным, но для нас тогда это было серьезно.

Помню, как мы оставались работать во внеурочное время, лишь бы не ударить в грязь лицом. И ведь никто нас не заставлял особенно, а вот объединяло же общее дело. Сейчас не принято говорить о рабочей гордости, о трудовых династиях, о победителях социалистического соревнования, о трудовых подвигах и победах, а для нас это было жизнью. Правильно, конечно, что человек должен работать на самого себя, и от того, насколько он грамотно владеет своей профессией, напрямую зависит его достаток и материальное вознаграждение.

Сегодня никто никого не берет на буксир, не «пропесочивает» отстающих, все проще: не устраивает работник работодателя по своим профессиональным качествам – скатертью дорога. Жестко, но справедливо, время нянек прошло, человек – сам кузнец своего счастья. Согласен со всем, но все равно мне жаль, что утрачено нечто такое в человеческих отношениях, пусть наивное и даже смешное, что было у нас. Я еще помню, как нас называли «стахановцами». Сегодня внука спрашиваю, знает ли он, кто такой Алесей Стаханов, он говорит, что в школе о таком не упоминается. Я читал недавно, что в Японии в наши дни приходят к тому, что было в Советском Союзе повсеместно: строгое плановое производство, трудовая дисциплина, график работы, поощрение передовиков. Японцы, как известно, народ не просто не глупый, а один из самых образцовых.

Вот я и думаю: может, рано мы поспешили избавиться от всего советского? Может, надо было оставить то в организации трудового процесса, что шло на пользу всем? Может, тогда и о кризисе никто бы не говорил, и не валил все беды в одну кучу. Сегодня в рабочие идут после колледжей, а мы заканчивали сначала ФЗУ – фабрично-заводские училища. Но зато очень многие после трудовой практики стали неплохими инженерами, большими специалистами, не останавливались на достигнутом. Мы потеряли сегодня, я в этом уверен, радость совместного труда.

Я верю, что еще годик-другой, и начнут появляться те самые трудовые традиции, которые были у нас. Скорее всего, они будут другими по форме, но суть их – соревновательность – останется старой.

Сергей Павлович Стародубов,
г. Курск

ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОЙ МЕДАЛИ

Хочу вспомнить и всем рассказать о необыкновенном человеке, моей подруге детства, которая до сих пор остается для меня примером человека, у которого слова не расходятся с делом на протяжении всей жизни. Она росла без родителей, воспитывала ее родная тетушка, но это не сделало ее психику ущербной или уязвленной.

Она очень рано научилась воспринимать жизнь как-то не по-детски, философски. Но больше всего меня удивляло в ней постоянное стремление к совершенству во всем. Мало того что она сначала была бесконфликтной воспитанницей для своей тетушки, чуть повзрослев, она стала опорой и помощницей для нее. В школе, а потом в медицинском училище она училась всегда лучше всех. Наверное, тогда моя подруга научилась ценить самое главное для человека – здоровье.

А может и потому, что тетушка ее была сердечницей, перенесла несколько инфарктов, и моя Татьяна стремилась облегчить ее жизнь, как умела. Тогда у нее появился интерес к народной медицине, оздоровлению, необычным методикам. А ведь тогда все это было под запретом, и



все, что шло вразрез с официальной медициной, преследовалось. Это сейчас где угодно можно прочитать об очищении организма, о рецептах продления жизни, о тибетских врачах и так далее. Таня по крупинкам собирала народный опыт, изучала его, применяла на себе. Тетушку свою она сама подняла на ноги, знаете чем? Приучила ее сначала поститься, потом правильно питаться, чтобы очистить сосуды и избавиться от вредного холестерина, а позже ценить те лекарственные растения, которые укрепляли больное сердце. Это сегодня салатом из одуванчиков никого не удивишь, но когда Таня тетушку им начала кормить, это казалось издевательством. И вот таких вещей было немало. Таня научила всех нас, ее подруг, очень бережно относиться к своему организму, здоровью в целом. Она смешно всегда повторяла: «В здоровом теле здоровый дух». Всякий раз, когда кто-нибудь из нас слышит эту поговорку, невольно улыбается сначала, но тем не менее внутренне подтягивается. Для нас моральный дух и здоровое тело – две стороны одной медали. Никто никогда из нас не курил, об этом не могло быть даже речи, никто из подруг не пробовал алкоголя, никто не страдал лишним весом.

Во времена нашей молодости о Порфирии Иванове никто и не знал, а Таня обливалась холодной водой. Мне кажется, все эти знания ей как-то давались извне, из космоса. Мы дружили втроем, все и теперь живы-здоровы, и наши семьи живут по тем же принципам, которые, само собой так получилось, мы пронесли благодаря нашей Тане, Татьяне Павловне. Считается у нас до сих пор, что быть больным – это неудобно, неловко.

И я благодарю судьбу, что она свела меня с таким редким, большой души человеком, как Таня. Еще осмелюсь высказаться по поводу того, что здоровью, вернее принципам здорового образа жизни, надо учить детей с пеленок. И если в семье зародить все эти принципы и придерживаться их на деле, то через некоторое время не останется больных людей, исчезнет озлобленность, и наша жизнь, жизнь детей станет лучше, светлее, радостнее. С уважением и наилучшими пожеланиями.

Ираида Федоровна Макарова, г. Новороссийск

ДЕЛУ ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ ЧАС

Давно являюсь вашим пристрастным читателем и потому не мог не заметить появление новой рубрики в газете, в которой вы дали людям возможность вспомнить что-то давнее, но близкое. Невольно и я задумался и тоже вспомнил, что мне очень нравилось в ту пору, когда мы жили в стране, которой сегодня нет.



Нет, не хочу ни слезами умиления обливаться, ни, тем более, ругать власть, вспоминая прошлое. «Какие сами, такие сани», говорили в старину, и это верно. Но вспомнилось мне, как мы умели отдыхать. Не хочу сказать, что сегодня люди разучились отдыхать, напротив, долго копят деньги, чтобы съездить в Турцию или Египет, чтобы потом весь год вспоминать и снова собираться туда же на следующий год. А мы не дожидались очередного отпуска, не копили деньги на заморские достопримечательности, а садились в автобус и два выходных дня колесили по нашей стране в пределах досягаемости и ограниченного времени. Постепенно и столицу изучили, и по Золотому Кольцу проехались, и на Валааме побывали, на Соловках, по пушкинским местам прошлись... Часто выезжали всем коллективом в соседние городки, например, в театр на определенный спектакль. В нашей группе – я работал в конструкторском бюро – тогда собрались ребята и девушки, все легкие на подъем, заводилы, и потому организовать поездку было делом двух дней. Часто выезжали, прихватив и своих домочадцев, и получалось, что за короткое время все успевали не только перезнакомиться между собой, но и подружиться, да так, что и теперь встречаемся по праздникам, помогаем друг другу и словом, и делом.

Не стану рисовать идиллическую картинку из прошлого, случались в то время и неприятности: в одной поездке у одного из нас украли вещи; в другой раз автобус сломался, так что мы потеряли целый день и пришлось свернуть планы. Я не об этом вспоминаю сейчас, а о том, что между людьми была все-таки некая тесная связь, было понятие «коллектив», которым мы дорожили. Об этом кто-то из читателей уже упоминал, и, стало быть, это ценили люди. А как было здорово, когда в понедельник мы снова собирались за кульманами и вспоминали поездку. Если это и отвлекало от работы, то ненадолго и уж никак не мешало. Скорее, наоборот – любая трудность обсуждалась всеми, мы быстрее находили решения при разработке проекта, помогали друг другу. Часто планировали поездки на много месяцев вперед и очень радовались, когда все удавалось. Конечно, балагурили много, флиртовали – не без этого – так сложилось даже несколько семейных пар. Жизнь била ключом по все фронтам: работали, отдыхали, женились, воспитывали детей, и все это было не то чтобы легко и просто, но с огромной долей оптимизма. Мне кажется, сегодня этого не хватает молодым людям, да и не стремятся они коллективно отдыхать. Возможно, причина в том, что темп жизни теперь совсем другой, на работе люди проводят так много времени, что отдыхать уже стараются либо по-одному, либо только с самыми близкими людьми. Что ж, сегодня в этом есть свой резон. Но вот во времена моей молодости было так, и сегодня я вспомнил об этом с самым теплым чувством.

Виталий Юрьевич Соколов, г. Псков

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Сегодня в вашу копилку народных рецептов мы хотим добавить способы лечения стенокардии. Этот сердечный недуг беспокоит многих людей в возрасте после 50 лет. И одной из причин является атеросклероз сосудов. Поэтому важен комплексный подход к лечению. Положительных результатов вы можете добиться с помощью сочетания методов фитотерапии и специальной диеты. Не забывайте и про пользу свежего воздуха и движения. Благодаря всем этим доступным средствам вы предотвратите дальнейшее ухудшение состояния сердца.

ЛЕЧИМ СТЕНОКАРДИЮ

Первая помощь

• Во время приступа стенокардии сразу же примите нитроглицерин, а если это не помогает, то немедленно вызывайте машину «скорой помощи» для предотвращения инфаркта миокарда.

• Заранее засыпьте листочки и цветки мяты перечной сахаром и во время приступа разжевывайте и рассасывайте во рту 1-2 таких листочка или цветка.

• Для лечения стенокардии можно применять чеснок. Смешайте 5 головок чеснока, который предварительно разотрите в кашицу, 10 протертых лимонов, 1 л меда. Все сложите в банку и дайте настояться 1 неделю. Принимайте по 4 чайных ложки 1 раз в день за 20-30 минут до еды. Ешьте лечебную смесь медленно, делая перерыв между приемами каждой ложки по 1 минуте. Чтобы очистить сосуды, укрепить их и помочь сердцу, ваш курс должен длиться не меньше 1-2 месяцев.

• При стенокардии, сопровождаемой гипертонической болезнью I-II стадии, воспользуйтесь настоем укропа огородного. Это вкусная и известная приправа с древнейших времен применяется от спазмов, повышения давления и сердечных болей. Укроп успокаивает, обладает гипотензивным, мочегонным и спазмолитическим действием. Экспериментально доказано, что при внутривенном вливании животным укроп понижает кровяное давление, расширяет сосуды и усиливает работу слабо работающего сердца. 1 столовую ложку высушенной травы укропа огородного залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 20 минут и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

• Смешайте в равных частях траву зверобоя, цветки ромашки, цветки бессмертника и почки березы. Все тщательно смешайте и измельчите, полученную смесь трав пересыпьте для хранения в банку с крышкой. С вечера приготовьте себе дозу настоя на сутки вперед. Для этого 1 столовую ложку смеси заварите 1/2 л кипятка, дайте 20 минут настояться, после чего процедите и отожмите остаток. Выпейте разом половину настоя, добавив в него 1 чайную ложку натурального меда (искусственный мед не обладает лечебным действием). На следующее утро подогрейте остаток до 30-40 градусов и выпейте за 20 минут до завтрака. Проведите курс не менее месяца. После 2-3 недельного перерыва повторите курс еще раз.

• Смешайте по 3 части корня валерианы лекарственной, листьев пустырника, по 2 части травы тысячелистника обыкновенного и плодов аниса. Возьмите 1 столовую ложку смеси, залейте 250 мл кипятка, накройте крышкой и нагревайте на кипящей водяной бане в течение 15 минут. Затем в течение 45 минут настаивайте при комнатной температуре. Процедите и отожмите траву. Принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

• Незаменимым средством для лечения стенокардии является и сок пустырника, выжатый из свежей травы. Его применяют по 30-40 капель на 2 столовые ложки воды за 30 минут до еды. По своему биологическому воздействию пустырник близок к валерьяне. Он успокаивает нервную систему, замедляет сердечный ритм, увеличивает силу сокращений сердечной мышцы и понижает давление.

• Для успокоения, ослабления нервного напряжения, расширения сосудов и улучшения сна принимайте ванны из смеси трав. Возьмите по 200 граммов травы душицы, шалфея, перечной мяты, цветков ромашки, листьев и веток березы, листьев грецкого ореха, смешайте. 500 г смеси залейте кипящей водой в эмалированной кастрюле, подержите под крышкой в течение 20 минут на слабом огне, затем снимите с огня и дайте настояться 1 час, процедите и влейте в ванну, наполненную водой температуры 36-37 градусов. Принимайте ванну в течение 15-20 минут.

Лучший друг сердца

• При многих сердечных заболеваниях врачи рекомендуют применять боярышник. При ишемии любой стадии, в том числе и при стенокардии, боярышник можно включать в состав травяных сборов для лечения. Боярышник увеличивает силу сердечных сокращений, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, к тому же он успокаивает и снимает спазмы, тем самым останавливая приступы стенокардии и предотвращая их появление. Если стенокардия сопровождается гипертонической болезнью, то боярышник необходимо применять длительно и систематически – это поможет понизить давление и снять внешние симптомы болезни.

• 1 столовую ложку цветков боярышника настаивайте в течение 2 часов в 1 стакане кипятка в закрытой посуде. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

• 1 столовую ложку плодов боярышника заварите в 1 стакане кипятка в закрытом сосуде, настаивайте 2 часа на горячей плите, не доводя до кипения, или просто в

термосе. Процедите и принимайте по 3 столовые ложки 3-4 раза в день до еды.

• 1 столовую ложку цветков или плодов боярышника настаивайте в течение 7 суток в 1 стакане водки в закрытом сосуде в темноте. Процедите и принимайте по 20-25 капель в небольшом количестве воды 3-4 раза в день до еды.

• Смешайте 7 столовых ложек с верхом ягод боярышника и шиповника, залейте 2 л кипятка, хорошенько укутайте и поставьте в теплое место (можно на подставку, не пропускающую тепло) на сутки. Затем процедите, выжмите набухшие ягоды и поставьте полученный настой в холодильник. Пейте по 1 стакану в день во время еды вместо чая в течение 2-3 недель.

• 15 капель аптечной спиртовой настойки плодов боярышника смешайте с 15 каплями спиртовой настойки корневищ валерианы. Принимайте по 30 капель с водой 3-4 раза в день до еды.

Диета

• Нередко именно неправильное питание доводит человека до стенокардии, поэтому при лечении данного заболевания очень важно обращать внимание на свою диету. Продукты, содержащие повышенное количество холестерина, необходимо серьезно ограничить или исключить. Ешьте меньше яиц, печени и субпродуктов, не злоупотребляйте икрой. Важно употреблять как можно меньше животных жиров и соли, особенно если заболевание сопровождается гипертонической болезнью.

• Курицу и другую птицу используйте без кожицы, жир из мяса вырезайте, используйте нежирный кефир и другие молочные продукты с пониженным содержанием жира. Мясо как можно чаще заменяйте свежей рыбой (особенно лососевые, сардины и скумбрию), а сливочное масло – растительными маслами (используйте не только подсолнечное и оливковое, но и кукурузное, соевое, горчичное и хлопковое масла).

• В диете обязательно должно присутствовать много свежих овощей, зелени и фруктов, так как такая пища содержит множество полезных веществ – калий, магний, другие микроэлементы, множество витаминов, а также клетчатку, помогающую очищать организм и выводить холестерин.

• Смешайте 7 частей сока моркови, 4 части сока сельдерея, 2 части сока петрушки и 3 части сока шпината. Морковь и шпинат содержат массу полезных для сердца веществ, сельдерей нормализует циркуляцию крови и помогает предотвратить отеки, а петрушка оказывает спазмолитическое воздействие и укрепляет стенки сосудов. Начните принимать свежевыжатые соки 2-3 раза в день, буквально с пары столовых ложек, и постепенно доведите до 0,5-1 стакана на прием. Полезны для сердца и соки хурмы, яблочный, березовый. Их можно пить по 2-3 стакана в день.

• Отдельные продукты особенно полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях. К ним относятся все сухофрукты, и в особенности курага и изюм. Крайне полезны также бананы, печеный картофель, персики и абрикосы, репа, баклажаны, кабачки, бобовые продукты. Хороши огурцы, так как они помогают выводить излишки жидкости из организма, снижая сердечные отеки.

• Орехи и сыр очень хороши для сердечников. В Тибете, например, считают, что в день достаточно съедать 30 ядрышек грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра, чтобы обеспечить себя основными необходимыми элементами.

• Калина эффективна как при грудной жабе, так и при гипертонии. Так как эти два заболевания нередко идут рука об руку, то калина становится незаменимым средством для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

• Эффективно понижает уровень холестерина в крови чеснок. Рекомендуется ежедневно съедать по 1-3 зубчика свежего чеснока. Можно использовать чеснок вареный или маринованный, но тогда несколько снижается эффективность средства.

• Каша из прокаленного пшена подпитывает сердце калием и полезна всем без исключения сердечным больным. Пшено прокалите на очень сильном огне, но постарайтесь, чтобы при этом оно не меняло своего цвета. Возьмите 1/3 стакана прокаленного пшена, хорошо промойте, добавьте 2/3 стакана воды и варите на медленном огне. Кашу можно заправить медом, сливочным маслом и посолить по вкусу. Из каш также полезны овсянка (желательно не мелкого помола), а также овсяные отруби.

• Еще в древней тибетской медицине кардамон считался одним из лучших сердечных лекарств. Кардамон добавляют в чай, в небольших дозах – к овощам.

Помогут медопродукты

• При лечении стенокардии издавна применяют мед. Если злоупотребление сахаром и сладостями склеротизирует сосуды, то замена сахара медом помогает задержать этот процесс. Принимайте мед по 50-100 граммов в сутки. Для потребления этой нормы ешьте мед с фруктами, молоком или творогом по 1 столовой ложке 2-3 раза в день. Это улучшит общее состояние, нормализует состав крови, увеличит процент гемоглобина, поднимет сердечно-сосудистый тонус и расширит сосуды, то есть улучшит коронарное кровообращение.

• Вы также можете смешать 100 г сока алоэ, 300 г меда, 500 г измельченных грецких орехов и сок 1-2 лимонов. Перемешайте тщательно смесь и принимайте ее по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Смесь храните в стеклянной банке и перед применением дополнительно перемешивайте. В зависимости от самочувствия проведите 3-4 курса в год с перерывами в 1 месяц.

• При сердечно-сосудистых болезнях можно применять не только мед, но и другие продукты пчел. Очень полезно добавлять к меду цветочную пыльцу в соотношении 1:1 или 1:2. Пыльца содержит рутин, предотвращающий инфаркт и инсульт. Принимайте смесь пыльцы с медом в течение 2 месяцев, по 1 десертной ложке в день, рассасывая ее во рту за пол часа до еды. После этого ничего не пейте как минимум 20 минут, так как все медопродукты сильнее действуют под воздействием слюны.

• Получены положительные результаты при лечении стенокардии маточным молочком, систематическое употребление которого расширяет коронарные сосуды. Принимайте по 10-15 мг маточного молочка 2-4 раза в день в течение 2-4 недель или приобретите аптечный препарат на основе маточного молочка и принимайте его по инструкции. Под влиянием маточного молочка приступы иногда полностью исчезают, улучшается общее состояние, пропадают перебои в деятельности сердца.

Подготовила Инна ЛИСТОК

ПОСЕЛИТЕ ДРУГА В БАНКЕ

Для меня одно из лучших лекарств – это чайный гриб. Помнится, когда я был маленьким, он имелся в домах всех моих друзей, был неотъемлемой частью на каждой кухне, а сегодня стал редким гостем в наших домах, и совершенно напрасно. Я завел чайный гриб два года назад, регулярно пью настой и делаю зто с умыслом. Дело в том, что начал как-то побаливать у меня желудок, да и другие проблемы стали чаще беспокоить: то давление повысится, то в глазах темно, то спазмы. Прочитал случайно про свойства чайного гриба, и сразу решил, что это для меня. Больше всего привлекло то, что не надо специально лечиться: пьешь себе приятный напиток и здоровеешь. Самое главное – правильно приготовить настой.

На 1 л кипяченой охлажденной до комнатной температуры воды надо взять 100 г сахарного песка и заварку из 2 чайных ложек свежего чая (предварительно чай залить стаканом крутого кипятка, настоять под крышкой полчаса, процедить). Банку накрыть марлевой салфеткой и поставить на три дня настаиваться.

Обратите внимание, что сахар надо растворять в воде, а не сыпать на тело гриба – может получиться ожог. Я пью не очень сильный настой, это самое лучшее средство для нормализации желудочной среды. А попутно очищаются сосуды, исчезают застойные явления в пищеварительном тракте, лечится геморрой, нормализуется давление. Словом, не лечение, а сплошное удовольствие.

Алексей Трофимович Порошин, г. Арзамас

ЛЕТНЕЕ СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

К сожалению, голова при гипертонии болит, невзирая на время и место. По своему опыту могу сказать, что большинство пенсионеров все лето проводят в хлопотах на своих дачных участках, и это часто доводит их до приступов. Но летом хотя бы можно не очень беспокоиться об этом, если заранее приготовить состав из того, что есть под руками:

100 г зелени петрушки,
2 лимона с кожурой, 50 г цветов белой лилии и 300 г меда.
Лимоны, зелень петрушки и цветки лилии пропустите через мясорубку, залейте медом и поставьте в холодильник, предварительно все тщательно перемешав. Через 7 дней лекарство готово, принимайте его по 2 чайные ложки за полчаса до еды.

Имея такое безвредное средство, можно обезопасить себя на весь период, а можно немного смеси приготовить и впрок и хранить в холодильнике. Петрушка в смеси действует как мочегонное, поэтому давление снижается, голова болит меньше, мед и лимоны регулируют минеральный баланс, что для гипертоников очень важно, и, наконец, белая лилия считается сильным натуральным антибиотиком, снимающим воспаления и боли.

Валентина Сергеевна Старожилова, г. Люберцы

СВЕКЛА ЛЕЧИТ РАНЫ

Хочу напомнить читателям «Лечебных писем» о таком простом народном средстве заживления мелких ранок, как обычная столовая красная свекла. Недавно зацепилась ногой за ветку, царапина оказалась такой глубокой, что кровь долго не останавливалась.

Я пришла домой, промыла ранку, перебинтовала, но кровь продолжала сочиться. Позвонила маме, и она мне напомнила, как в детстве лечила меня в таких случаях.

Надо вымыть свеклу, натереть на терке, отжать сок через марлю, смочить бинтик в соке и обработать рану. Затем приложить марлевый тампон, смоченный в соке, и закрепить бинтом. Через 15–20 минут убрать, чтобы не присох к коже. При необходимости можно обрабатывать ранку несколько раз в день.

Не надо сразу много отжимать сока, одной столовой ложки вполне достаточно. В отличие от внутреннего применения, для обработки ран необходим именно свежий свекольный сок, он сильнее действует. Обычно после такой обработки ранки заживают очень быстро, и дальнейшего лечения не понадобится, потому что в свекольном соке содержатся вещества, которые приостанавливают развитие вредных микроорганизмов. Во всяком случае, такое домашнее средство помогает, если нет ничего другого в такой момент. К тому же, всем знакомый йод, оказывается, далеко небезопасно использовать для обработки ран, может случиться шок.

Светлана Лебедева, г. Нальчик

КОРИЦА С МЕДОМ ЗАМЕНИТ ДАНТИСТА

Год назад мне удалось полностью восстановить оставшиеся зубы и вставить недостающие. Много лет терпения хватало только на то, чтобы лечить зубы, а вот довести все до ума – нет. Сегодня стоматология у нас наконец достигла мирового уровня, можно делать все, что захочешь, если деньги на это имеются. Поставил во рту два моста, нарадоваться не мог, что смогу улыбаться во весь рот. Но не тут-то было: через неделю зубы под коронками стали болеть. Пошел ко врачу, он выписал лекарство, сказал, что несколько дней надо потерпеть, мол, бывает такое. Легко сказать – потерпеть. Особенно ночью. И жена мне посоветовала старинный способ:

Смешать поровну немного натурального меда и порошка корицы в однородную массу и осторожно, мягкими движениями пальцами втирать ее в десны вокруг зуба. Делать так несколько раз.

Удивительно, но это помогает! Мало того что боль пропадает, так еще и все воспалительные процессы в деснах и тканях проходят. Конечно, если зубы болят по причине кариеса или того хуже, без врача не обойтись, но если причина другая, то корица с медом всегда найдется на кухне.

Георгий Георгиевич Мясников, г. Краснодар

ВМЕСТЕ МЫ ВЫЖИВЕМ

В 2007 году со мной прямо на работе произошел обширный инфаркт. Четверо суток реанимации (был в коме), месяц в больнице, сейчас инвалид 2-й группы. Прошу вас опубликовать мое письмо, чтобы переписываться с подобными мне людьми, ведь только помогая друг другу, мы сможем выжить! Так как я заново учился жить, пишите, рассказывайте о любой ситуации – помогу, чем смогу!

Адрес: Серохвостову Игорю Николаевичу, 353454, г. Анапа, а/я 92

КОГДА МОЛЧИТ ТЕЛЕФОН...

Я не совсем одинока, у меня есть сын, и у нас неплохие отношения, но он живет со своей семьей. И внуки у меня есть, и невестка неплохая, а все равно я себя чувствую одинокой. Молодые работают, учатся, и другой раз телефон молчит целыми днями. Вот уже пять лет, как у меня умер муж. Когда мы были с ним вдвоем, я и горя не знала. Думала, что так будет всегда. Но жизнь распорядилась иначе. Мне 71 год, но я ощущаю себя моложе, и хотелось бы найти надежного друга или такую же одинокую женщину для общения. У меня есть все: и дача, и квартира в Москве, только нет близкого человека, с которым можно было бы разделить радость и печаль. Я думаю, что таких, как я, нуждающихся в общении, немало.

Адрес: Аносовой Нине Александровне, 125414, г. Москва, ул. Фестивальная, д. 73, корп. 1, кв. 88

ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Приятная, привлекательная, жизнерадостная, моложавая дама, недавно вошла в армию пенсионеров. Чувствую себя лет на 20 моложе. Очень люблю лес, воду, огонь. Люблю путешествовать, занимаюсь садоводством. Веду только активный и здоровый образ жизни. Рада буду познакомиться с единомышленником, автолюбителем.

Татьяна, г. Чебоксары, тел. для смс 8-937-381-95-19

ИЩУ ДРУГА ЮНОСТИ

Прошу вас помочь разыскать моего давнего друга, Патрина Бронислава (отчества не знаю) 1940 года рождения. В 60-е годы меня направили работать в г. Серов на лесозавод. Тогда мы были молодые, там и познакомились. Бронислав работал на какой-то стройке. Потом его забрали в армию, я его провожала, мы переписывались. А после – не знаю, как это получилось – я хотела пошутить над ним... и на этом переписка наша закончилась. Вскоре я уехала из Серова к себе на родину в г. Чебоксары. Прошло уже около 40 лет, а я все еще себя чувствую виноватой перед ним. Хотелось бы узнать о его судьбе и попросить прощения. Возможно, откликнутся те, кто знает Бронислава. Моя девичья фамилия Яковлева.

Адрес: Кирисовой Д.Н., 428022, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Гагарина, д. 26, кв. 112. Тел. 28-31-32

НАДОЕЛО ОДИНОЧЕСТВО

Живу в деревне (агрогородок), в своем доме, работаю. Мне 44 года, рост 172 см, вес 75 кг. Надоело одиночество, угнетает. Хотел бы познакомиться с одинокой женщиной до 45 лет. Женщина пусть будет небогатая, но хорошая, простая.

Адрес: Будькову Николаю Петровичу, 247019, Беларусь, Гомельская обл., п/о Новая Гута, д. Кравцовка, ул. Гагарина, д. 35

ПОДСТУПАЕТ ОТЧАЯНИЕ

Пишу от отчаяния, очень устала жить одна. Мне 51 год, не замужем. В детстве перенесла ДЦП, и с тех пор у меня почти не работает правая рука. И нога беспокоит: хожу, хромаю, но на каблуках незаметно. Хотелось бы познакомиться с добрым, надежным мужчиной для переписки, а впоследствии – для серьезных отношений. Если кому-то скучно и одиноко в жизни, напишите мне.

Адрес: Епифановой Любови Анатольевне, 602264, Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д. 3, кв. 49

ГДЕ ТЫ, НАСТОЯЩАЯ ПОДРУГА?

Хочу познакомиться с девушкой. Надеюсь найти настоящую подругу жизни из инвалидов (без детей), согласную на переезд ко мне. Я 1974 г. рождения, инвалид с детства 2-й группы по общему заболеванию, живу с мамой.

Адрес: Митрофанову Михаилу, 300027, г. Тула, ул. Металлургов, д. 47, кв. 100

ЗАТЕРЯЛАСЬ ВТОРАЯ ПОЛОВИНКА

Хочу через нашу газету найти для своей подруги хорошего спутника жизни. Где-то затерялась ее половинка. Моей подруге 52 года, она стала вдовой, растит дочь (14 лет). Это чудный человек, любящий жизнь, людей, умеющий слушать, помогать. Умеет делать все, что положено женщине. О таких говорят: «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет». Зовут подругу Надежда, рост 172 см, полненькая, голубоглазая. Волосы были чисто-белые, а после похорон мужа за неделю стала седой, сейчас волосы красит в каштановый цвет. Живет на хуторе в живописном месте недалеко от Черного и Азовского моря, рядом речка. Очень прошу откликнуться мужчину обеспеченного, твердо стоящего на ногах, возраст 52-60 лет, уставшего от одиночества, ищущего свою половинку, желающего быть настоящим отцом и мужем, не жадного, умеющего делать все по дому, не пьющего. Надежда и дочь не смогут принять даже пьющего по праздникам – в этой семье не знают, что такое алкоголь. Мужчины, соответствующие всем названным качествам, откликнитесь – не пожалеете. Это ваш шанс. А пьющие, альфонсы, судимые, расчитывающие пожить за счет женщины, не звоните и не пишите. Ответа вам не будет, не старайтесь даром.

Адрес: Колесниковой Надежде Федоровне, 353845, Краснодарский край, Красноармейский р-н, хутор Тиховский, ул. Красная, 2, тел. (сот.) 8-918-652-77-52

ЕДИНЫ И ДЕЛА, И МЫСЛИ

Ищу ту, с которой было бы легко и просто. Я верю, что так бывает. Знаю многие семьи, в которых люди живут вроде бы в одной квартире, в одном доме, а хуже, чем чужие. Пусть будут едины наши дела, и мысли, и мечты. Хотелось бы, чтобы ты знала крестьянский быт и умела жить в деревне. Может быть, знала бы пчеловодство. Я бы с удовольствием помог, пока бы сам не научился. Ты согласна на переезд не ко мне. Убежден, что новую жизнь надо начинать на новом месте, а не на пепелище старого бытия. О себе: 54 года (162-65), веду здоровый образ жизни.

Тел. (сот.) 8-912-793-36-03

ДАВАЙТЕ ПЕРЕПИСЫВАТЬСЯ!

Пишет вам женщина пенсионного возраста. Ищу друзей по переписке, владеющих языком коми. Жду писем.

Адрес: Таисии, 630005, г. Новосибирск, ул. Крылова, д. 71, кв. 44. Тел: 224-09-53 (дом.), 8-923-125-51-59 (сот.)

ХРОНИЧЕСКИЙ ОТИТ

Болячек много, но главное – с самого детства у меня болят уши, двусторонний хронический гнойный отит. Я свои уши всегда лечу и поддерживаю в сухом состоянии. Но в левом ухе постоянно шумит, иногда гудит. Постоянно болит голова, иногда очень сильно, и тогда боль давит на уши, особенно на левое, и я становлюсь на некоторое время глухим. Особенно когда меняется погода. Добрые люди, помогите народными рецептами!

Адрес: Хохлову Василию Федоровичу, 91007, Украина, г. Луганск, ул. Кононенко, д. 56

ВНУТРИЧЕРЕПНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Мне 47 лет, с 14 лет мучаюсь головными болями, и с каждым годом становится все хуже. Боль начинается с правого виска, переходит на затылочную часть, и начинаются мучения со рвотой. У меня вегето-сосудистая дистония, внутричерепная гипертензию. Когда приступ, ничего не помогает, причем артериальное давление 120 на 80. Жидкость накапливается в голове и давит на мозг. Помогите, пожалуйста, советом или рецептом, очень прошу. Дай Бог всем здоровья!

Адрес: Гавриловой Л.М., 455051, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Советская, д. 201-3, кв. 15

РАК ВЕРНУЛСЯ

Мне 54 года, в 2007 году обнаружили рак яичников, сделали операцию, удалили все. Остались метастазы, и требуется дорогостоящая «химия», но у меня нет возможности. Болезнь моя была в 3-й стадии. После операции прошло 2 года, но несколько месяцев назад случился рецидив. Не смогла найти для лечения корни и сок травы прострела (в народе его называют подснежником). Прошу тех, кто сталкивался с этой проблемой, помочь. Храни вас Господь!

Адрес: Петросян Анжеле, 654038, г. Новокузнецк, Завадской р-н, ул. Климасенко, д. 9-5, кв. 60

РЕБЕНКУ ГРОЗИТ ИНВАЛИДНОСТЬ

У внучки искривляется ножка, сустав тоже. Говорят, болезнь наследственная и ребенок может стать инвалидом. Умоляю, помогите, если кто знает, как лечить все это. Дай Бог здоровья всем, кто откликнется на мою беду.

Адрес: Селезневой А.В., 394043, г. Воронеж, ул. Кирова, д. 3, кв. 54

С КЕМ ОСТАНУТСЯ ДЕТИ?

В 2008 году сделали операцию, опухоль головного мозга. И вот необходима повторная операция, а у меня двое детей, дочери 8 лет, а сыну 1 год 8 месяцев. Муж погиб полгода назад. Мне 34 года. Я очень боюсь операции... С кем останутся дети? Еще у меня очень болят ноги, опухают, и ходить тяжело. Кто знает народные рецепты? Ведь лекарства очень дорогие, да и не помогают они.

Адрес: Мироновой Вере Николаевне, 392020, г. Тамбов, ул. Чичканова, д. 127, кв. 125

МНОЖЕСТВЕННЫЕ ГЕМАНГИОМЫ

Дочери 20 лет, у нее внутренние множественные гемангиомы, и болезнь стала прогрессировать. Операция опасна из-за распространения гемангиом по ходу артерий в брюшной полости. Но медицина на месте не стоит. Может, есть методы излечения, уменьшения их роста? Если кто столкнулся с такой проблемой, напишите, куда вы обращались, кто помог, как приостановить болезнь? И о плохом пишите, чтобы знать, чего нельзя делать. Пожалуйста, откликнитесь на наше горе.

Адрес: Супереко Надежде, 55001, Украина, Николаевская обл., г. Южноукраинск, пр. Коммунистический, д. 1, кв. 236

ОПУХОЛЬ КОСТНОГО МОЗГА

Семь лет назад мне поставили страшный диагноз – опухоль костного мозга. Сделали 6 «химий» и в 2002 году – пересадку костного мозга. Жила спокойно 5 лет, но вот уже 1,5 года, как болезнь снова дала о себе знать. Все показатели крови в норме, а белок понемногу увеличивается. Врач предложил лечение, но я в ужасе, не хочу опять травить весь организм. Прошу вас, помогите народными средствами – может, есть какие! Читала про бузину черную, АСД-фракции. Но как этим лечиться? Мне бы только остановить рост белых клеток, их в белке очень мало (25). В прошлом году похоронила маму, и сейчас в таком состоянии...

Адрес: Балан Валентине, 10321, Эстония, г. Таллинн, ул. Сыле, д. 45, кв. 10

ПОМОГИТЕ ВНУКУ!

Внуку 32 года, в 2008 году у него на кадыке образовалась небольшая выпуклость чуть больше горошинки. Предложили только операцию, а она очень сложная. Большая просьба, помогите своими советами и рецептами, если кто может излечить такое заболевание без хирургического вмешательства. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Брацыхиной Анне Федоровне, 123154, г. Москва, ул. Народного Ополчения, д. 29, корп. 3, кв. 20

ЖИВУ С БОЖЬЕЙ ПОМОЩЬЮ

Милые, добрые люди, мне 78 лет, очень маленький вес (35 кг при росте 165 см), но это не беда. В течение 15 лет у меня обструктивный бронхит с частыми обострениями, удушье, кашель, узловой зоб, мерцательная аритмия, стенокардия. Еще холецистит, нефрит почек, полип в носу (очень большой, и чистотел не помогает). Кроме того, падает зрение – катаракта, вижу нормально только одним глазом и боюсь ухудшения. Предлагали операцию.

Вот уже год высокое давление, до 200 вечером, а раньше постоянно было 100/60. Сильные головные боли, мучают блики перед глазами. В течение 15 лет лечила бронхит, принимала много антибиотиков и от них стала глухой. Был неврит слухового нерва, страшный шум в голове. Врачи помочь не могут. Лекарств организм уже не принимает, покидают силы, обмороки. И только с Божьей помощью живу. В военное время (с 11 до 15 лет) – голод, холод, нищета, да и после войны не было ничего, и организм уже был ослабленным. Сейчас мне нельзя уходить в мир иной, у меня хозяин – доброй души человек, лежачий больной (вот уже 6 лет). Ему 80 лет, нужна круглосуточная моя помощь. У него сильная водянка яичка. Склероз головного мозга, теряет память, временами теряет сознание. Милые люди, как ему помочь?

Адрес: Джуровой Евгении Федоровне, 680007, г. Хабаровск, п/о 7, ул. Олега Кошевого, д. 7А, кв. 31

ЗВОН И ШУМ В УШАХ

Муж в прошлом году перенес экссудативный отит. Лечащий врач сделал два прокола в ухе, после чего уже в течение полугода беспокоит звон и шум в ушах. Врач сказал, что лечение будет длительным либо это останется на всю жизнь, однако никаких процедур так и не назначил. Помогите, пожалуйста, моему мужу вылечиться. Может быть, откликнется врач-отоларинголог?

Адрес: Волковой Анжеле Петровне, 186120, Карелия, Пряжинский р-н, п. Пряжа, ул. Сосновая, д. 2, кв. 1

БОЛЕЗНЬ ЗАПУЩЕНА

В 50 лет у меня сенильный (старческий) кольпит, болезнь запущена (уже 6 лет). Как справиться с этим? Очень прошу, помогите мне народными рецептами.

Адрес: Седовой В.М., 142350, Московская обл., Чеховский р-н, ст. Столбовая, ул. Парковая, д. 4, кв. 4

ХУЖЕ, ЧЕМ ДО ОПЕРАЦИИ

Мне 31 год, в 2004 году был удален желчный пузырь. После операции в течение года пищеварение вошло в норму, и я пошла работать, а весной 2007-го снова стало плохо – хуже, чем после операции. Диагноз такой: постхолецистэктомический синдром, дисфункция сфинктера, хронические панкреатит и гастрит, дуоденогастральный рефлюкс, энтероколит. Еще диффузное увеличение щитовидной железы 2-й степени, гипотиреоз. По гинекологии – предменструальный синдром, эрозия шейки матки, хроническое воспаление придатков. Кроме того, шейный остеохондроз, вегетососудистая дистония. Сейчас чувствую себя очень плохо, слабость сильная, волосы выпадают. Кроме геркулеса почти ничего не ем. Боли постоянные, сухость во рту, желчи много в желудок идет, кожный зуд надоел, головокружение, одышка, температура почти всегда 37,2-37,5, отрыжка воздухом сильная. Не смогла найти для лечения траву – зубчатку позднюю, у нас в аптеках ее нет. Очень прошу вас помочь.

Адрес: Павелко Юлии Александровне, 601902, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Баранова, 28. Тел. (сот.) 8-920-621-24-61

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАТАРАКТЫ?

У меня катаракта. Откликнитесь, если кому удалось приостановить болезнь, а может, и вылечить!

Адрес: Фоминых П.И., 640023, г. Курган, 1-й мкр-н, д. 11, кв. 259

ГРУДНАЯ ЖАБА

У меня коварная болезнь, стабильная стенокардия напряжения (грудная жаба). Четвертый год не могу с ней справиться, частые приступы, таблетки не помогают. Читала, что от этой болезни есть трава желтушник серый, но она у нас в Иркутске не растет, и в аптеках нет. Может, добрые люди мне помогут.

Адрес: Тимофеевой Лидии Петровне, 664043, г. Иркутск, ул. Б. Рябикова, д. 85, кв. 9

ЭХИНОКОКК В ПЕЧЕНИ

Обнаружили эхинококк в печени и предлагают операцию, но мне уже 56 лет. Я подняла все подшивки своих газет и такого заболевания не нашла. Поэтому очень прошу откликнуться на мою беду тех, у кого имеется такой опыт, и написать мне народные методы лечения. Дай вам Бог крепкого здоровья и удачи!

Адрес: Шайтар Людмиле Дмитриевне, 225051, Беларусь, Брестская обл., г. Каменец, ул. Тополиная, д. 31

ЧЕМ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

Сыну 3,5 года, у него гиперактивность и нарушения речи (моторная алалия). Врачи помочь не могут. Откликнитесь, если кто может помочь!

Адрес: Михайловой Оксане Владимировне, 192284, г. Санкт-Петербург, ул. Будапештская, д. 72, корп. 3, кв. 171

ПОЛИП В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Семь лет назад у меня обнаружили полип в желчном пузыре. Оперироваться – это для меня очень сложно. У меня ИБС, гипертония 2-й степени, перенесла 5 полостных операций, пенсионный возраст (56 лет). Если кто знает способ избавления от полипа в желчном пузыре, прошу помочь советом.

Адрес: Пелагейченко Галине Петровне, 644082, г. Омск, ул. Южная, д. 99Б, кв. 6

5 ЛЕТ ШУМИТ В ГОЛОВЕ

Очень прошу добрых людей посоветовать, как избавиться от шума в голове. Страдаю 5 лет. Надеюсь на добрых, отзывчивых людей. Дай Бог вам здоровья!

Адрес: Демарчук Нине Михайловне, 634049, г. Томск, ул. 1-я Рабочая, д. 2А, кв. 49

ПЕРЕЖИВАЮ ЗА ВНУКА

Внуку исполнилось 14 лет, он заикается с 4 лет. Ходили ко всяким бабкам – ничего не помогло. Сейчас он учится в 8-м классе, перестал в последнее время отвечать на уроках. А недавно узнала от хорошего друга, что он ходил на поляну играть в футбол и больше не стал ходить, потому что про него написали «Стас-заика». Плачет дома, говорит, что не хочет так жить. Скоро получит паспорт, потом армия… Неужели я потеряю внука? Отзовитесь, если кто знает, как ему помочь!

Адрес: Букиной Людмиле, 624090, Свердловская обл., г. Верхняя Пышма, ул. Зеленая, д. 17

ЗАДЫХАЮСЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВА

Мне 38 лет, и 10 лет я страдаю от лекарственной зависимости: если не закапаю нос, не могу ни есть, ни спать, начинаю задыхаться. Плохо чувствую запахи. А в последнее время стала идти кровь из носа. Пожалуйста, люди добрые, если кто-то избавился от такого, помогите!

Адрес: Лилии, 445037, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Свердлова, д. 25, кв. 34

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Мне 51 год, и вот недавно я узнала, что у меня хронический панкреатит. Наверное, запущенный, все некогда было. А сейчас такие обострения, что нет сил терпеть, боли невыносимые. К тому же еще страшная изжога днем и ночью. Пила уйму таблеток, села на строгую диету. Живу на Урале, трав почти не знаю. Теряю силы, мой вес 37 кг, работать не могу, а у меня ребенок-инвалид, мужа нет. Но ведь есть же люди, которые нашли способ борьбы с таким недугом. На вас одна надежда. Храни вас Бог!

Адрес: Меньшиковой Татьяне Анатольевне, 622002, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Красноармейская, д. 81, кв. 142

АТРОФИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ

Определили хронический очагово-атрофический гастрит (с атрофией слизистой). Мучают подташнивание, ноющие боли, иногда режущие. Быстро теряю вес. Помогите, откликнитесь!

Адрес: Иваньковой Елене, 247210, Беларусь, Гомельская обл., г. Жлобин, ул. Первомайская, д. 24а, кв. 4. Тел. (дом.) 8-02334-2-95-30

СИНДРОМ БАС

Мне 51 год, болею 3 года. У меня боковой амиотрофический склероз, атрофия рук. Кто столкнулся с таким диагнозом, откликнитесь, пожалуйста. Напишите мне рецепт или совет!

Адрес: Ефимовой Галине Петровне, 428029, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Хузангая, д. 6, корп. 2, кв. 82

СЕЗОННЫЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ

У моего друга сезонный аллергический ринит: с весны до поздней осени у него заложен нос, глаза слезятся, а на солнце эти симптомы усиливаются. Все это время он чувствует себя слабым, нездоровым. Пробовал различные капли, медикаменты, но ничего толком не помогло. Помогите, пожалуйста, избавиться от этого недуга навсегда.

Адрес: Петросян А., 0012, Армения, г. Ереван, ул. Хачатуряна, д. 22, кв. 3

БЕДА С КИШЕЧНИКОМ

Мне 56 лет, из них 10 лет мучаюсь с кишечником. Настало время, когда ничего мне не помогает. Сейчас пью чистотел и делаю клизмы. Но левый бок (сигмовидная кишка) не дает покоя – вздутие, ворчание, слизь в стуле. Измучилась. Ставили спазматический колит, но дело, видимо, серьезнее. Сейчас и печень побаливает, и камушек есть в желчном пузыре. Еще ставят дискинезию прямой кишки. Позывы на дефекацию отсутствуют. Надежды никакой, жизнь не в радость. Только одно горе переживешь – другое за калиткой топчется. Потеряла сына в 11-летнем возрасте, мужа в 44 года. Сама вот теперь не живу, а небо копчу. Буду очень надеяться, что кто-нибудь откликнется, мир не без добрых людей. Всех вам благ и здоровья!

Адрес: Анапович Наталье Ивановне, 347380, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Степная, д. 169, кв. 35

ПОМОГИТЕ СПРАВИТЬСЯ С ДИАБЕТОМ

Мне 67 лет, диабет уже 11 лет. Уровень сахара 13 до еды, 15 – после. Живу в деревне, но в травах не разбираюсь, а лекарства не помогают. Буду очень рада вашему совету или рецепту.

Адрес: Ашировой, 173030, Новгородская обл., Новгородский р-н, п. Пролетарский, ул. Колхозная, д. 4

НАДЕЮСЬ НА ВАШИ СОВЕТЫ

Кто знает, как лечить гидроцефалию (внутричерепное давление)? Очень мучают головные боли почти каждый день. Еще множественные кисты в голове, заболевание почек (гломерулонефрит, ХПН-II), глазные болезни (частичная атрофия зрительного нерва и отслоение сетчатки). Жду с нетерпением ваших советов.

Адрес: Малышевой К.В., 601909, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Подлесная, д. 12, кв. 38

НАЧАЛАСЬ ЭПИЛЕПСИЯ

С началом климакса началась и эпилепсия, приступы бывают раз в 2-3 месяца. Головных болей нет, но иногда подскакивает давление. Кто смог осилить эту болезнь? Отзовитесь!

Адрес: Митиной Лидии Георгиевне, 302000, г. Орел, ул. Новосильская, д. 6, кв. 38

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8(495)974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8(495)101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №14 (173)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 01.07.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 637 000 экз.
Заказ № ТД-2344 Цена свободная

